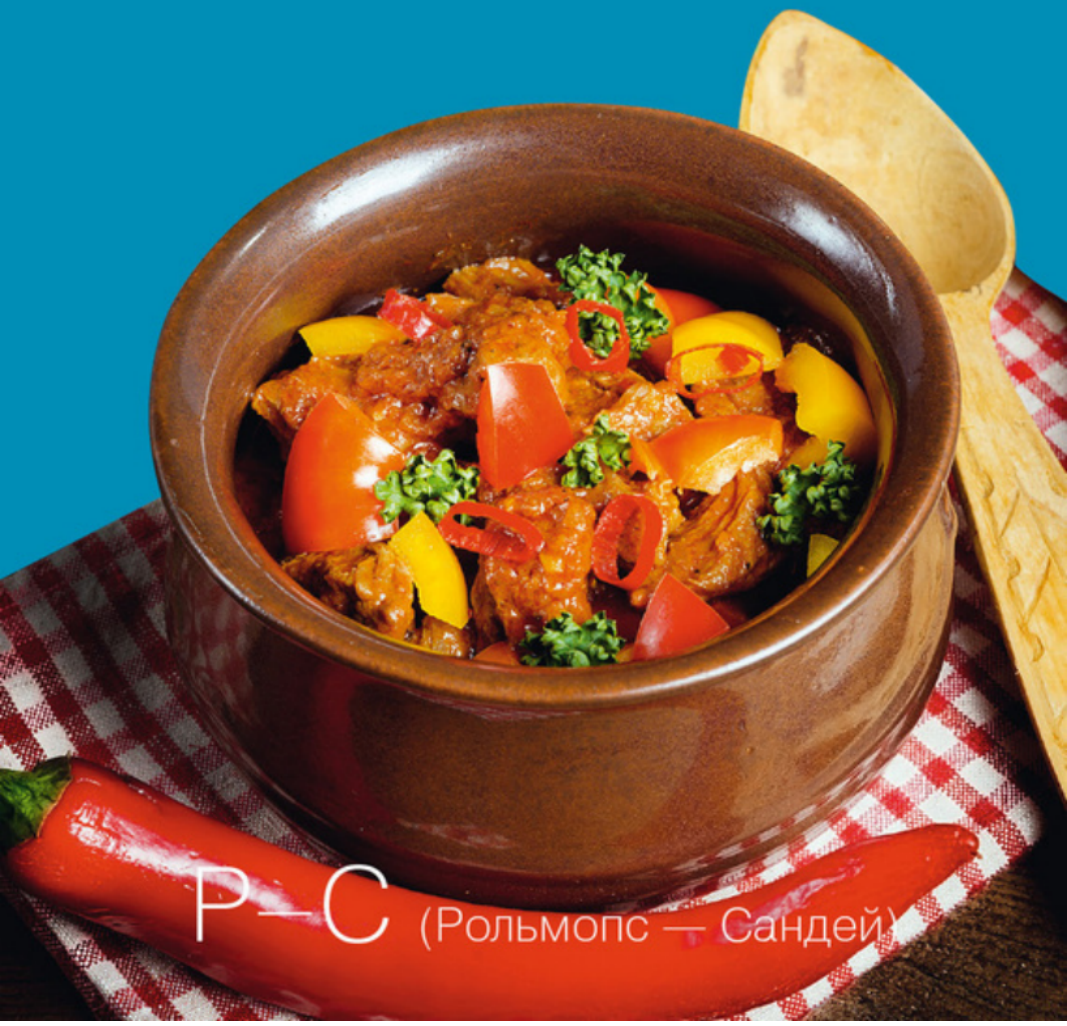
Кулинарная энциклопедия

том 32



Р—С (Рольмопс — Сандей)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 32 томе: чем интересна русская кухня; история ромовой бабы и самовара; рецепты рыбника и печенья савоярди; как приготовить классический ростбиф; всё о сале, рыжиках и савойской капусте; что такое румтопф, саганаки и сальмореха; какое печенье немцы прозвали «русским хлебом» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 32. Р-С (Рольмопс – Сандей)
  -
  - Р
    - Рольмопс
    - Ром
    - Романеско
    - Романо
      -
      - Тушёная фасоль романо с помидорами
    - Ромашка
    - Ромовая баба
    - Ромштекс
    - Ростбиф
      -
      - Ростбиф классический
      - Ростбиф «Жирарди»
    - Ростер
    - Ростки бобовых
      -
      - Ростки бобов с тофу и анчоусами
      - Шпинат с ростками сои
    - Роти
      -
      - Роти с бананом
      - Ру
    - Рубец
      -
      - Говяжий рубец в томатном соусе
    - Руй
    - Руккола
      -
      - Салат из груши с рукколой и сыром с голубой плесенью
      - Суп-пюре из рукколы
    - Рулет

- Рулет из лаваша с ветчиной и сыром
- Рулька
- Руляда
  - Руляда из курицы
- Румтопф
- Руссиш брот
- Руссиш цупфкухен
- Русская кухня
- «Русский салат»
- Рута
- Рутбир
- Рыба-меч (меченос)
  - Рыба-меч в кляре с соусом тартар
- Рыбацкий суп
  - Рыбацкий суп по-гречески
- Рыбник
- Рыбные шарики
- Рыбный бульон
- Рыбный соус
- Рыжик
  - Запеканка с рыжиками и картофелем
  - Щи с рыжиками
- Рябина
  - Варенье из рябины
- Рябина черноплодная
- Рябиновка
- Рябчик
  - Рябчик жареный
- Ряженка
- Ряпушка
  - Ряпушка жареная

С

- Сабайон
- Сабанех
- Сабза (сябзи)

- Сабза по-иранski
- Саварен
- Савойская капуста
  -
  - Голубцы с савойской капустой
- Савоярди
- Саганаки
- Саго
  -
  - Саго гула мелака
- Сагудай
- Садж
  -
  - Садж из баранины
- Сазан
  -
  - Сазан в сметанном соусе
- Сай
- Сайда
  -
  - Филе сайды в томатном соусе с отварным рисом
- Сайка
- Сайра
  -
  - Сайра, запечённая в духовке
- Сакэ (саке)
- Салака
  -
  - Жареная салака
- Саламандра
- Саламур
- Салат
  -
  - Салат «Овчарский»
  - Салат «Пикадилли»
- Салат-коктейль
  -
  - Салат-коктейль с креветками
- Салат-латук
  -
  - Пюре из салата-латука и молодого горошка
- Салеп

- Салма
  -
  - Суп из баранины с катыком и салмой
- Сало
  -
  - Солёное сало (в рассоле)
  - Солёное сало (сухой способ)
- Салфетка
- Сальмореха
  -
  - Кролик сальмореха
- Сальник
  -
  - Пряная свинина гриль в сальнике
- Сальпикон
  -
  - Сальпикон де марискос
- Сальса
  -
  - Сальса традиционная
  - Томатный суп с сальсой чили
- Сальса верде
- Сальтимбокка
- Сальтисон
- Салями
  -
  - Салат «Янош»
  - Фасоль, тушённая с салями
- Самбал
  -
  - Самбал телур
- Самбук
  -
  - Яблочный самбук
- Самбука
- Самбуса (санбусак)
- Самовар
- Самогон
- Самоса
- Самса
  -
  - Самса с тыквой
  - Самса с бараниной
- Сангза (санза)

- Сангрита
- Сангрия
- Сандвич
- Сандей (санди)
  -
  - Сандей с клубникой

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 32. Р-С (Рольмопс – Сандей)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

P

Рольмопс

Холодная закуска из сельди, наиболее популярная в немецкой и шотландской кухнях, хотя подобные рыбные рулетики можно встретить в Польше, Скандинавии и Прибалтике. Рольмопсы готовят из филе сельди с разными начинками.

Изначально филе свежей рыбы немного просаливали, отбивали, сворачивали, дополняя той или иной начинкой, и варили с добавлением уксуса. Примерно в середине XIX века изменилась технология приготовления закуски. Из-за сокращения вылова сельди свежую рыбу стало не так просто найти, а блюдо всегда было «народным», и повышение цены сделало бы его недоступным для обычных покупателей, поэтому продавцы начали готовить рулетики из маринованной рыбы, и для сохранности на время продажи помещать их в тот же маринад.

Название блюду придумали немцы. В середине XIX века в Германии было очень модным держать собак небольших пород. Немцы тогда полюбили мопсов, а продающиеся на каждом углу рулетики из сельди внешне напоминали забавные мордочки этих собачек. Так и появилось название *Rollemops* – «завёрнутый мопс».

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

3 филе свежей сельди
1 ст. л. растительного масла
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1,5 стакана воды
1 ч. л. сахара
1 лавровый лист
2–3 горошины душистого перца
1 бутончик гвоздики
0,5 палочки корицы
1 ст. л. столового уксуса

Калорийность: 149 ккал

• Филе сельди вымыть, обсушить, слегка отбить и смазать растительным маслом.

• Морковь и лук очистить, морковь нарезать на брусочки, лук – на полукольца.

• Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, выложить в неё

овощи, добавить сахар и все специи, варить 10–15 минут. Влить в маринад уксус, прогреть на слабом огне 2–3 минуты, снять кастрюлю с огня и немного охладить.

• На каждое филе сельди выложить морковь и лук, свернуть рулетиком, края скрепить зубочистками.

• Выложить рольмопсы в стеклянную посуду, залить маринадом, закрыть крышкой и убрать в прохладное место на сутки.

• Перед подачей переложить рольмопсы в салатник и полить маринадом.

Ром

Крепкий алкогольный напиток. Продукт сбраживания и перегонки сладкой патоки, получаемой при переработке сахарного тростника. Лучший ром традиционно изготавливают на Карибах.

Прародителями рома стали вина аборигенов, которые проживали в тропиках. Такие напитки делали и в Индии, и в Южной Америке, и в Африке. С развитием мореплавания

технологии перегонки этих вин стали мигрировать. Сейчас уже сложно установить, кто впервые изготовил ром. До сих пор исследователи спорят о происхождении названия напитка. На бутылке может красоваться как английское *rum*, так и испанское *ron* или французское *rhum*. Как и с названием, единого рецепта рома также нет. Напиток может годами выдерживаться в дубовых бочках из-под бурбона и хереса, или его разливают по бутылкам сразу. Где-то светлый и тёмный ром смешивают в разных пропорциях, и получают отличающиеся друг от друга напитки.

Ром делят по происхождению на испанский, английский и французский, что не значит, что он производится в данных странах, это, скорее определение особенностей производства. Испанский, как правило, разливают по бутылкам сразу, английский смешивают, а французский выдерживают в дубовых бочках. По цвету ром может быть светлым – он обычно используется для приготовления коктейлей; золотым – это выдержанный ром, часто со специями; и тёмным – это выдержанный или несколько раз перегнанный ром с ярко выраженным вкусом. Ром бывает разной крепости, и от этого также зависит название. Так, ромовый эликсир обладает крепостью менее 40°, выдержанный ром – до 40°, а крепкий – до 80°.

Кроме того, существуют также «ароматный» ром, экстра-светлый, сельскохозяйственный (из тростникового сахара без переработки), промышленный, ром-ликёр и масса других вариаций, не вписывающихся в стандартные классификации. Всего в мире производится 400 видов рома.

В кулинарии ром используется для ароматизации выпечки, приготовления маринадов и коктейлей.

См. рецепты коктейлей с ромом в статьях Голубые Гавайи, Грог, Дайкири, Куба Либре, Май-Тай, Мохито, Пинья Колада, Пунш и др.

Романеско

(итал. *romanesco* – римская)

Сорт капусты. Вероятнее всего, он появился в результате естественного скрещивания цветной капусты и брокколи. Культивировать капусту романеско начали на территориях вблизи Рима в XVI столетии, но всемирную популярность она приобрела лишь в конце прошлого века, когда голландским учёным удалось вывести сорт, способный выдерживать лёгкие заморозки.

Как и все капустные, романеско богата витаминами С, К, А и цинком. И, как и в любых овощах, в ней много клетчатки, которая улучшает моторику толстого кишечника, позволяя избавиться от симптомов его неправильной работы. Отличием романеско от всех капустных является то, что она помогает нормализовать состав полезной микрофлоры и прекращает процессы брожения и гниения.

Капуста романеско по своим свойствам очень близка к брокколи. В кулинарии её жарят, варят, запекают, используют в салатах и в составе соусов. Для её приготовления подойдёт любой из способов, которым готовят брокколи. Единственное, что отличает романеско от всех иных капустных, – это её сливочно-ореховый без горчинки вкус и более нежная текстура.

Рецепты приготовления романеско в основном относятся к итальянской кухне, здесь её после отваривания смешивают с песто и добавляют к пасте, делают из неё супы и соусы. Но чаще всего романеско едят сырой, молодые соцветия нарезают, смешивают с тёртым сыром и подают как салат.

Романо

1) Подвид салата-латука. Романо отличается насыщенным вкусом, плотные листья салата образуют рыхлый кочан вытянутой формы. Романо особенно распространён в Италии, здесь его добавляют в салаты и пиццу, из него готовят песто. Романо входит в состав знаменитого на весь мир салата «Цезарь» *(см. Цезарь)*.

2) Одна из разновидностей стручковой фасоли. Фасоль романо более нежная, чем другие виды. Чаще всего её используют для тушения или приготовления тёплых салатов.

Тушёная фасоль романо с помидорами

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 небольшая морковь
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
1 стебель сельдерея
200 г мелких помидоров
680 г фасоли романо
2 веточки свежего розмарина
100 мл оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Морковь очистить, натереть. Шалот мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Сельдерей ошпарить, мелко нарубить. Помидоры разрезать пополам, выложить в миску, посолить, перемешать. Фасоль нарезать на куски длиной 5–6 см. Листочки розмарина мелко нарубить.

• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, добавить розмарин и лук-шалот, обжаривать 1–2 минуты. Добавить сельдерей и чеснок, жарить 3–4 минуты. Добавить в сковороду морковь, тушить 10 минут, часто помешивая.

• Выложить в сковороду томатную пасту, перемешать, добавить фасоль романо. Накрыть крышкой и тушить 20 минут.

• Тушёную фасоль посолить и поперчить, добавить помидоры вместе с выделившимся соком и тушить под крышкой на слабом огне ещё около 20 минут.

• Снять с огня, перемешать. Переложить тушёную фасоль на блюдо и подать на стол.

Ромашка

Цветок семейства Астровые. Это многолетнее растение используют для лечения различных заболеваний уже более 3000 лет. Латинское название ромашки *Matricária* – происходит от слова «матка» и было закреплено за этим неприхотливым цветком из-за того, что ею лечили большинство гинекологических заболеваний.

Вплоть до середины XVIII века ромашку в России называли «римской травкой», так как часто лекарственные средства, как и лекари, происходили из Италии. В светских кругах цветок быстро приобрёл более короткое название «романка», а народ упростил его до «ромашки».

Ромашка – это и по сей день в основном лекарственное растение. Её используют при спазмах кишечника, гастрите, энтерите, метеоризме, при воспалении печени, мочевого и желчного пузыря, почек, при дисменорее, истерии, неврозе, судорогах, невралгии тройничного нерва. Настой ромашки оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое, слабовяжущее, болеутоляющее, седативное, противосудорожное, потогонное, желчегонное действие. Из цветочных корзиночек изготавливают эфирное масло и используют его как наружное лекарственное средство.

Стоит отметить, что цветок за время культивирования создал множество гибридов, поэтому русская ромашка – мелкая с острым ароматом, а, например, английская – более крупная, с густым медовым оттенком во вкусе. В Германии и США ромашка может быть и не с белыми лепестками. А римская прародительница всех ромашек – очень мелкое стелющееся растение, часто по высоте

сравнимое с мхом, и цветёт она розовыми и фиолетовыми цветками. Неизменной и отличительной чертой всех ромашек остаётся лишь жёлтая сердцевина цветка, в которой и сосредоточены основные целебные вещества.

Практически во всех странах мира ромашка входит в состав травяных сборов для заваривания, травяных чаёв. Около 30 % мирового сбора ромашки уходит на производство ликёров, настоек и вермутов.

Ромовая баба

Небольшой кекс из дрожжевого теста с добавлением изюма, пропитанный крепким алкоголем (чаще всего ромом) и покрытый сахарной глазурью. Основой десерта стало традиционное славянское блюдо – бабка, эти сдобные кондитерские изделия готовили в России, Белоруссии, Польше, на Украине и т. д. Пропитывать их стали в XVIII веке при дворе польского короля Петра Лещинского, но в то время для этого использовали мадеру. Позже, когда польский король был вынужден бежать во Францию к своей дочери Марии, которая являлась женой Людовика XV, Лещинский привёз свой штат прислуги, в том числе и повара. Он научил французских поваров готовить этот нехитрый славянский десерт. Здесь бабки стали пропитывать ромом и немного изменили их форму.

Продвинуться по Европе дальше ромовым бабам помог ещё один династический брак. Когда сестра французской королевы Марии-Антуанетты – Мария-Каролина – вышла замуж за короля обеих Сицилий Фердинанда IV Бурбона, она стала приглашать в Неаполь французских поваров, которые должны были сделать местную кухню, грубую и крестьянскую по мнению новой королевы, более изысканной и нежной. Ромовая баба прижилась в Италии настолько, что сегодня эти кексы грибовидной формы стали одним из символов Рима и местной кухни. В знаменитом римском кафе «Греко», где за 200 лет побывали практически все знаменитости, ромовая баба – основной пункт меню. Здесь кексы пекут в специальных корзиночках в форме кольца, заливают ромовым сиропом и украшают взбитыми сливками.

Несмотря на то, что бабки разных видов в России изготавливали уже многие столетия, именно ромовые бабы пришли к нам сначала из Польши в конце XVIII века. Итальянский вариант десерта был завезён в нашу страну уже в начале века XX. В России десерт изменили под местные традиции, и сегодня эти кексы готовят с большим количеством жира и дрожжей, пропитывают их смесью сахарного сиропа с ромом или коньяком и покрывают сверху сахарной глазурью.

На 12 шт.
Время приготовления: 2 часа + расстойка

100 г изюма
50 мл рома
2 ст. л. свежих дрожжей

100 мл воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
250 г пшеничной муки
100 г маргарина или сливочного масла
2 яйца

Для пропитки
100 мл воды
8 ст. л. сахара
2 ст. л. рома

Для глазури
6 ст. л. сахара
8 ст. л. воды
2 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 387 ккал

• Изюм промыть в горячей воде, смешать с ромом и оставить в тепле для пропитывания.

• Дрожжи растворить в тёплой воде, добавить соль и сахар, перемешать до полного их растворения.

• В чашу комбайна просеять муку, добавить размягчённый маргарин или масло и яйца, перемешать до крупной крошки. Затем влить приготовленный дрожжевой раствор и вымешивать тесто на медленной скорости не менее 10 минут.

• Остановить вымешивание, накрыть тесто влажным полотенцем и оставить в тепле на 40 минут. После добавить изюм, вновь перемешать тесто и оставить ещё на 40 минут в тепле.

• Небольшие формы для выпечки кексов смазать растительным маслом, заполнить тестом примерно на треть объёма, накрыть влажным полотенцем и дать расстояться в течение 20 минут.

• Выпекать кексы в духовке при 190 °C в течение 30 минут, затем достать их из духовки и дать остыть в течение 5–7 минут.

• Извлечь кексы из форм и наколоть зубочисткой в нескольких местах.

• Приготовить сироп. В сотейнике довести до кипения воду, добавить сахар и варить после закипания 2–3 минуты. Снять с огня, немного охладить и влить ром. Сироп перемешать и перелить в глубокую миску.

• Каждый кекс пропитать сиропом, для этого поместить кекс в

миску, ложкой поливать его сиропом и, достав, оставить на решётке. Повторить процедуру дважды, чтобы кексы хорошо пропитались.

• Приготовить глазурь. В отдельной небольшой кастрюле залить сахар водой и на слабом огне прогреть сироп, непрерывно помешивая, до кипения. Уваривать, постоянно помешивая, 5–7 минут.

• Когда сироп загустеет, снять кастрюлю с огня и поставить в холодную воду, добавить в сироп лимонный сок и, постоянно помешивая, охладить глазурь до комнатной температуры.

• Каждую ромовую бабу покрыть 1–2 ст. ложками глазури. Оставить ромовые бабы до полного застывания глазури.

Ромштекс

Говяжья отбивная, обжаренная в панировке. Готовят ромштекс из спинной части туши *(схему говяжьей туши см. в статье Говядина)*. Мясо предварительно маринуют в вине со специями, обмазывают горчицей, обмакивают в льезон – жидкую смесь яиц и молока – и перед обжариванием обваливают в панировочных сухарях. Благодаря всем манипуляциям мясо внутри панировки готовится в собственном соку, становясь сочным и мягким.

Классический ромштекс готовится из говядины, однако можно использовать и свинину.

Название блюда заимствовано из английского языка: *rump-steak* – буквально «кострец-стейк», это блюдо является классикой британской кухни. Готовят его из отборных частей туши.

Ромштекс – довольно простое в приготовлении блюдо. В продаже можно встретить полуфабрикаты – промаринованные ромштексы в панировке.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

400 г говядины из спинной части
4 ч. л. горчицы
1 яйцо
2 ст. л. молока
1 ч. л. сушёного базилика
100 г панировочных сухарей
4 ст. л. растительного масла
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 257 ккал

• Мясо нарезать порционными кусками толщиной не более 2 см. Каждый кусок слегка отбить, посолить, поперчить по вкусу. Обмазать каждый кусок горчицей и оставить на 10 минут.

• Яйцо слегка взбить, добавить молоко и базилик, перемешать.

• Каждый кусок мяса обмакнуть в приготовленную смесь, затем обвалять в сухарях.

• В сковороде с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить на нём ромштексы. Жарить на среднем огне по 3–4

минуты с каждой стороны, переворачивать ромштексы 2–3 раза.

• Мясо со сковороды переложить в жаропрочную посуду, на каждый кусок выложить по небольшому кусочку сливочного масла и запекать в духовке при 180 °С в течение 6–8 минут.

• Подать ромштексы на стол горячими.

Ростбиф

(англ. *roast beef* – запечённая говядина)

Традиционное старинное блюдо британской кухни, запечённый в духовке большой кусок говядины. Блюдо родилось ещё в тот период, когда на территории Британии жили многочисленные племена. Мясо просто накалывали на длинную пику и обжаривали на открытом огне, в результате оно покрывалось плотной обжаренной корочкой, а внутри оставалось немного сыроватым.

Сегодня мясо запекают в духовке или жарят на гриле. Для лучшего результата кусок предварительно слегка обжаривают. Для приготовления ростбифа важно выбрать правильное мясо. Обычно на него идёт вырезка, мясо толстого или тонкого края. В куске должны быть небольшие жировые прослойки для сочности. Мясо берут от взрослого животного, телятина не подойдёт, так как у неё структура мяса немного иная, и ростбиф получится слишком сухим. Также мясо должно быть выдержанным, для этих целей сегодня, как правило, используют технологию сухого вызревания или вакуумную упаковку.

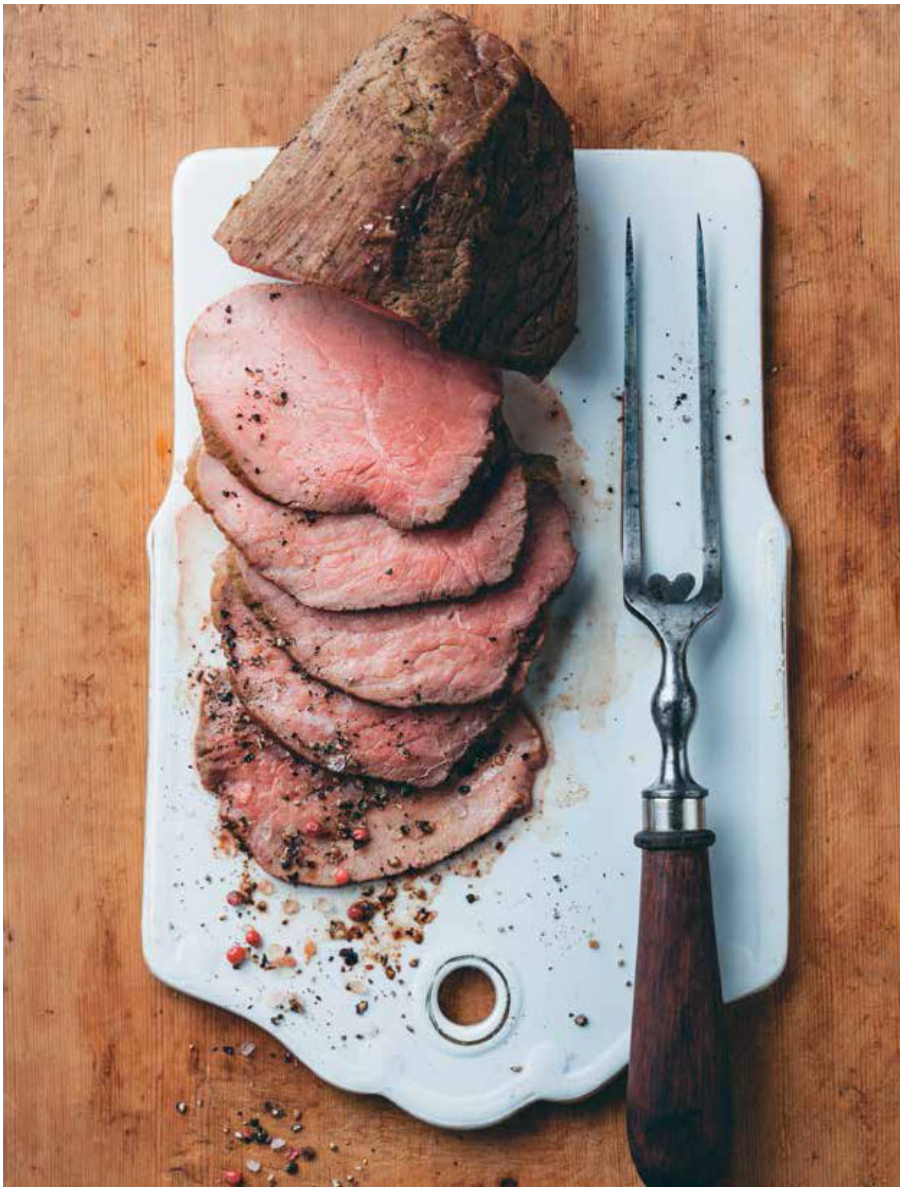
До обжаривания мясо нужно выдержать при комнатной температуре не менее 1 часа, затем замариновать. Самый простой маринад – смесь перца, соли и оливкового масла. Часто в маринад добавляют другие специи и приправы.

Затем мясо нужно обвязать кулинарной нитью, чтобы оно сохраняло форму, и обжарить на сухой раскалённой сковороде с каждой стороны до образования плотной корочки. Далее ростбиф следует запечь в духовке до готовности. В процессе приготовления его поливают вином или выделившимся мясным соком. В среднем на запекание 1 кг ростбифа требуется 45 минут.

После запекания ростбиф оставляют в остывающей духовке или, если мясо готовилось на открытом огне, на 20–30 минут при комнатной температуре. Это нужно для того, чтобы сок внутри куска равномерно распределился.

Подают ростбиф к столу горячим или охлаждённым. В качестве гарнира обычно выступают отварные или тушёные овощи, к ростбифу также можно подать различные соусы, самый популярный среди которых – клюквенный. Традиционное дополнение к ростбифу в Англии – йоркширский пудинг (*см. Йоркширский пудинг*).

Холодный ростбиф используют для приготовления других блюд – бутербродов, салатов, запеканок и начинок.



Ростбиф классический

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

2 кг филейной части говядины
2 ст. л. соуса ворчестер
4 ст. л. сухого хереса

100 мл растительного масла
1 ч. л. свежемолотого чёрного перца
1,5 ч. л. соли
2 стакана сухого красного вина

Калорийность: 173 ккал

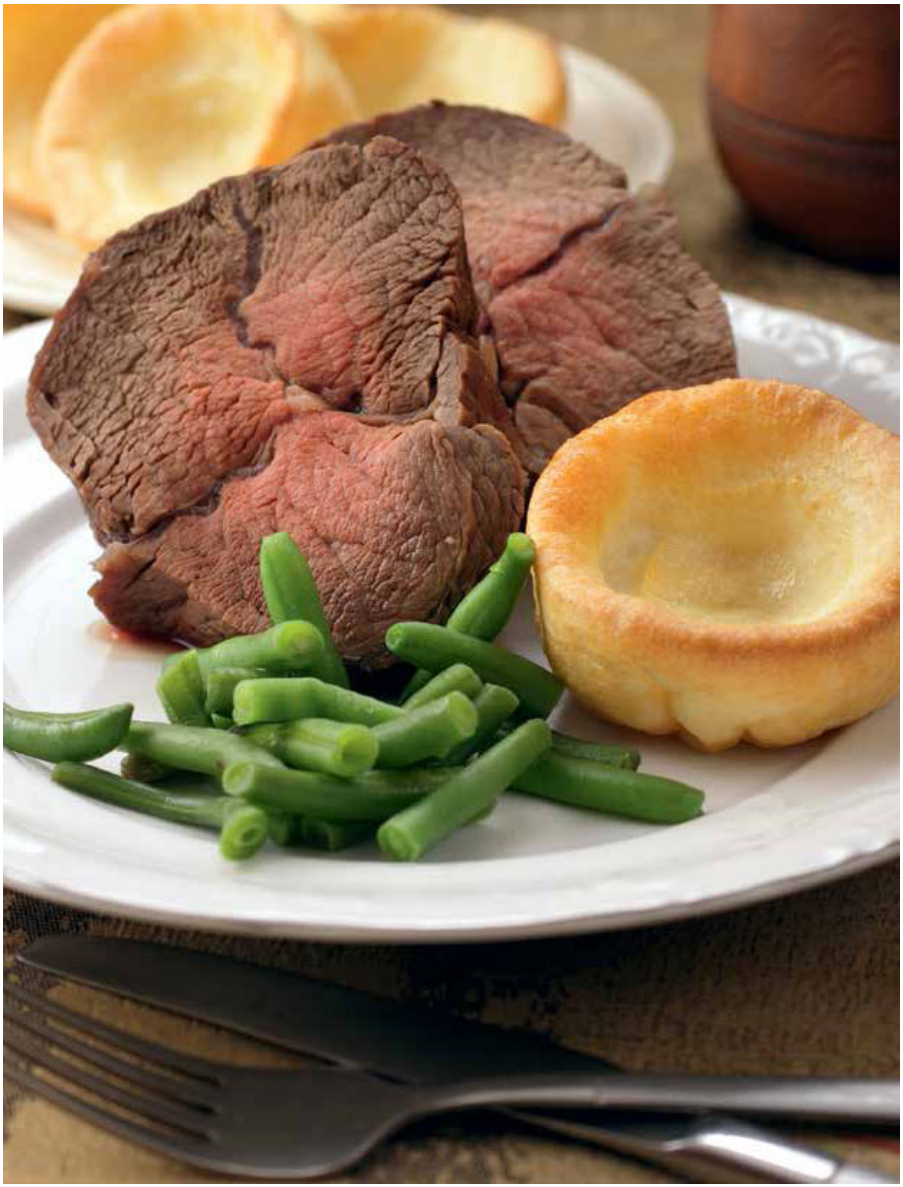
• Мясо для ростбифа обсушить бумажными салфетками. Тонкий слой жира на мясе надрезать острым ножом в виде решётки (только жир, не прорезая мясо).

• В миске смешать соус ворчестер, херес, растительное масло и перец. Натереть приготовленной смесью мясо и оставить мариноваться на 35–40 минут, во время маринования кусок пару раз перевернуть. Промаринованное мясо обсушить и натереть солью.

• Выложить ростбиф на смазанную жиром решётку духовки, вниз поставить глубокий противень, влить в него подогретое вино. Запекать мясо около 35 минут при 250 °С, при этом поливать мясо смесью выделившегося сока и вина.

• Выключить духовку и оставить в ней мясо на 30 минут.

• Нагреть блюдо, на которое будет выложен ростбиф при подаче. Переложить мясо на блюдо, нарезать на порционные куски и подать на стол.



Ростбиф «Жирарди»

Австрийский ростбиф с грибным соусом. Название получил в честь австрийского актёра Александра Жирарди, который совершенно не любил говядину. Его близкая подруга Катарина Шратт, фаворитка императора Австрии Франца Иосифа, всегда хранила в запасе кусок приличной свинины, чтобы порадовать актёра. Однажды австрийский император приехал не по расписанию, и для него приготовили его любимую свинину. Мясо

было на исходе, а в ворота уже въезжал Александр Жирарди, который также привык, чтобы ему подавали свинину. Исход этой пикантной сцены мог бы быть другим, если бы не повариха мадам Шратт. Ей удалось приготовить говядину под особым соусом, и Александр съел блюдо, не догадавшись о подлоге. Позже блюдо готовили и для императора, а рецепт стал со временем классикой австрийской кухни.

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 кг говяжьей вырезки
60 г топлёного масла
120 г копчёного сала
1 луковица
250 г шампиньонов
200 мл сухого вина
150 мл мясного бульона
1 ст. л. каперсов
1 ст. л. горчицы
120 мл сливок
соль по вкусу

Калорийность: 213 ккал

• Мясо нарезать на 6 плоских кусков. Каждый кусок слегка отбить.

• В глубокой сковороде растопить 1 ст. ложку масла. Обжарить на нём мясо с каждой стороны по 2–3 минуты, снять со сковороды, выложить на бумажное полотенце.

• В той же сковороде растопить оставшееся масло, выложить мелко нарезанные сало и лук. Жарить на сильном огне около 5 минут, до тех пор, пока из сала не вытопится жир.

• Затем добавить в сковороду нарезанные грибы и жарить, помешивая, ещё 5 минут.

• Влить в сковороду вино, тушить на среднем огне до тех пор, пока жидкость не выпарится.

• Влить в сковороду бульон, довести до кипения, перемешать. Убавить огонь до слабого, уваривать соус 3–5 минут.

• Каперсы мелко нарезать, смешать с горчицей и добавить в соус, проварить ещё 2–3 минуты. Влить в сковороду сливки, перемешать.

• Выложить в соус мясо и тушить под крышкой 5–7 минут. Ростбиф разложить по тарелкам, сверху полить соусом.

Ростер

Компактный отдельно стоящий духовой шкаф. Этот многофункциональный прибор, обладающий всеми функциями духовки, особенно востребован на небольшой кухне. Объём ростера редко превышает 30 литров, а минимальный равен всего 6 литрам. Ростер может сочетать в себе функции духовки, микроволновой печи и аэрогриля. Некоторые модели оснащены специальным режимом для обжарки кофейных зёрен. Как правило, ростер оснащён двумя кварцевыми нагревательными элементами сверху и снизу. Некоторые приборы могут иметь два отделения, в нижнем готовят основное блюдо, а сверху разогревается выпечка.

Ростки бобовых

Пророщенные зёрна бобовых. Проращивание, как способ повышения полезных свойств зерна, использовали ещё древние целители. Известно, что римским войскам после изнурительных походов готовили особую пасту из перемолотых ростков. Особенно такие ростки любят в странах Азии. Здесь из них готовят десятки блюд. Примечательно, что, несмотря на несомненную пользу, изучением ростков занялись только в середине прошлого столетия.

Для проращивания подходят любые виды бобовых, но лучшими по вкусовым качествам считаются ростки фасоли двух сортов: маш и адзуки.

Регулярное употребление в пищу ростков фасоли способствуют кроветворению, а также очищению кишечника от шлаков и токсинов. Это мощное средство против авитаминоза и нервных расстройств. Многие диетологи рекомендуют в период похудения включать в свой рацион питания ростки фасоли.

В отличие от ростков фасоли, пророщенная соя в сыром виде опасна, в ней содержится вещество с лёгким отравляющим эффектом. Поэтому пророщенную сою обязательно нужно бланшировать или ошпаривать перед использованием.

Из ростков бобовых готовят салаты, соусы, смузи.

Ростки бобов с тофу и анчоусами

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

3 зубчика чеснока
2 маленьких перчика чили
400 г бобовых ростков
100 г тофу
1 ст. л. растительного масла
100 мл воды
50 г сушёных анчоусов
1 ч. л. соевого соуса
соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перчик чили очистить от семян, нарезать тонкими ломтиками. Бобовые ростки промыть. Тофу нарезать мелкими кубиками.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить чеснок, влить воду, довести до кипения и варить 1 минуту.

• Положить в сковороду бобовые ростки, сушёные анчоусы и перец чили. Добавить щепотку соли, перемешать.

• Выложить в сковороду кусочки тофу и готовить 5 минут, после чего подать блюдо к столу, полив соевым соусом.

Шпинат с ростками сои

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

250 г свежего шпината
120 г ростков сои
2 зубчика чеснока
1 маленький сладкий перец

1 ст. л. растительного масла
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. кунжута
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

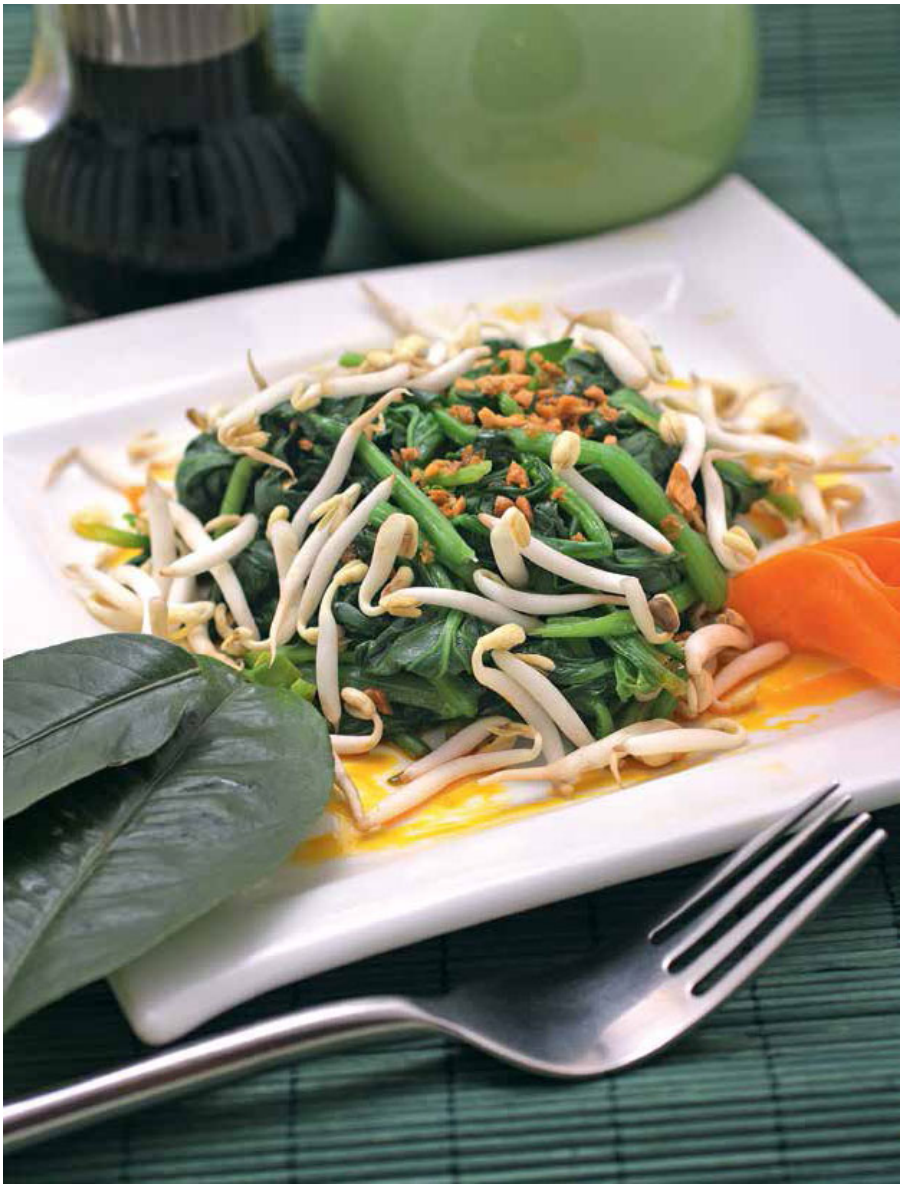
• Шпинат и ростки сои по отдельности промыть, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. Чеснок очистить, нарезать на тонкие ломтики. Сладкий перец нарезать очень тонкой соломкой.

• Бланшировать шпинат в небольшом количестве слегка подсоленной воды в течение 1–2 минут, затем воду слить, шпинат слегка отжать. Смешать шпинат с ростками сои.

• В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить на нём чеснок, не более 1 минуты.

• Выложить в сковороду с чесноком смесь шпината и ростков сои, влить соевый соус, добавить сахар, досолить по вкусу. Готовить, помешивая, 1–2 минуты.

• Выложить готовое блюдо в тарелки, дополнить полосками сладкого перца, посыпать кунжутом и подавать к столу.



Роти

Блинчики с начинками из бананов, ананасов или манго, которые пекут во многих странах Азии. Изначально роти – это разновидность индийских лепёшек из пресного теста. В Индии их готовят в больших количествах и подают с разными сладкими или несладкими начинками. Через Малайзию и Вьетнам рецепт лепёшек попал в Таиланд, здесь его немного изменили, и сегодня роти наиболее известны как разновидность тайского фастфуда. Здесь роти готовят с начинками из фруктов и подают их с шоколадом и сгущённым молоком. В Малайзии продолжают готовить роти чанай – блинчики с начинкой из мяса и овощей, во Вьетнаме роти делают с начинками из сыра, овощей и бобовых.

Роти с бананом

На 12 шт.

Время приготовления: 30 мин + охлаждение и расстойка

500 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
1 яйцо
100 мл молока
100 мл воды
6 бананов
100 мл растительного масла для формирования и обжаривания
сгущённое молоко, шоколадный сироп и сахарная пудра по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Муку просеять, соединить с солью и сахаром. Яйцо смешать с молоком и немного взбить. Влить яично-молочную смесь в муку и тщательно перемешать ложкой.

• Продолжая вымешивать тесто, постепенно добавить воду. Вымесить однородное эластичное тесто. Сформировать из теста шар, завернуть во влажное полотенце и поместить в холодильник на 2 часа.

• Тесто разделить на 12 частей, каждую обмакнуть в растительное масло и оставить в тепле на 30 минут.

• Бананы очистить от кожуры, нарезать поперёк на кусочки толщиной не более 5 мм.

• На смазанной маслом разделочной доске одну часть теста раскатать в очень тонкий блинчик, выложить его на смазанную маслом хорошо прогретую сковороду, в середину блинчика выложить кусочки бананов и завернуть края блинчика в центр так, чтобы получился конвертик, сразу перевернуть его и обжаривать 1–2 минуты на сильном огне.

• Горячий роти выложить на тарелку, острым ножом разрезать на небольшие кусочки. Полить роти сгущённым молоком, шоколадным сиропом и посыпать сахарной пудрой.

Ру

Прогретая смесь муки и растопленного сливочного масла. Ру – основа для многих классических соусов французской кухни. От того, какой соус будет приготовлен, зависит степень обжарки муки. Различают белую, золотистую и красную (тёмную) смеси ру.

Рубец

Часть коровьего, телячьего или бараньего желудка. В продаже можно найти желудок крупных животных любой стадии подготовленности, от необработанного (его нужно чистить, вымачивать и отваривать), до полностью подготовленного, такой желудок нужно только начинить, запечь и нарезать. По цвету рубец может различаться от светло-розового до тёмно-серого, и имеет характерный запах.

Рубец – полезный продукт, он содержит все витамины группы В, а также много селена и натрия.

В кулинарии желудок используют для приготовления супов, в качестве начинки для пирогов, его жарят, тушат, начиняют крупами, мясом, субпродуктами или овощами, а потом запекают. Самое известное блюдо из рубца – шотландский хаггис *(см. Хаггис)*.

Подготовка

Рубец с внутренней стороны покрыт тонкими наростами, их необходимо полностью удалить. Затем промыть рубец под холодной проточной водой несколько раз. Положить в солевой раствор и вымачивать не менее 5 часов. Затем ошпарить кипятком.

Говяжий рубец в томатном соусе

На 4–5 порций
Время приготовления: 4 часа + вымачивание

500 г говяжьего рубца
1 л воды
4 средние луковицы
5 крупных помидоров
2 зубчика чеснока
1 красный перец чили
1 ч. л. кориандра
щепотка шафрана
4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Подготовить рубец (*см. Подготовка*). Промыть рубец, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, влить воду, варить рубец на среднем огне 3–3,5 часа. Бульон процедить.

• Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать и протереть через сито. Чеснок очистить, мелко нарубить. Перчик чили освободить от семян, мелко нарубить.

• В ступке перетереть до однородной кашицы чеснок, чили, кориандр, шафран, соль и перец.

• В сковороду влить 2 ст. ложки масла, выложить лук, пассеровать на среднем огне до прозрачности.

• Добавить в сковороду рубец, 2 ст. ложки масла, жарить на среднем огне 15–20 минут.

• Влить в сковороду 50 мл бульона от варки рубца, добавить протёртые помидоры, приготовленную кашицу из приправ. Тушить под крышкой на среднем огне 20–25 минут.

Руй

(от фр. *rouille* – ржавчина)

Французский чесночный соус. Как правило, руй подают к рыбным блюдам. Этот соус – важная составляющая супа буйабес *(см. Буйабес)*. Для подачи с другими блюдами соус загущают хлебным мякишем, панировочными сухарями или картофельным пюре.

Время приготовления: 15 мин + охлаждение

3 зубчика чеснока
0,25 ч. л. крупной морской соли
щепотка шафрана
0,5 ч. л. молотого кайенского перца
0,5 ч. л. молотой паприки
2 яичных желтка
250 мл оливкового масла

• Чеснок очистить, растереть в ступке с солью, шафраном, кайенским перцем и паприкой.

• Продолжая растирать, добавить в ступку желтки. Вымешивать массу пестиком, растирая до однородности.

• Смесь перелить из ступки в более глубокую ёмкость, добавлять по половине чайной ложки оливкового масла и взбивать венчиком до получения плотного соуса, по

консистенции близкого к майонезу.

• Перед подачей соус выдержать в холодильнике 10 минут.

Калорийность: 875 ккал

Руккола

Однолетнее травянистое растение семейства Капустные. В разных странах рукколу называют по-своему: в Средиземноморье и в Западной Европе – руккола, в странах Восточной Европы – гусеничник, в странах Африки и Азии – индау, а в Южной Америки и некоторых регионах Кавказа – эрука, также её знают под названиями «аругула» и «салат рокет». Выращивают и едят рукколу уже несколько тысячелетий, но популярной во всём мире она стала лишь в XIX веке, благодаря распространению итальянской кухни. Существует заблеждение, что руккола – это чисто итальянское растение, хотя в дикой природе она встречается по всей планете.

В рукколе много витаминов A, B, E и K. Причём последнего в 100 г рукколы содержится суточная норма. Основное эфирное масло в растении – горчичное, оно и придаёт рукколе выраженный острый вкус. Руккола оказывает благоприятное влияние на процесс пищеварения и желудочно-кишечный тракт. Её лактогонные свойства успешно применяются в изготовлении лекарств для кормящих матерей. Регулярное употребление рукколы способствует повышению гемоглобина и понижению сахара. Руккола способствует лечению гастрита и язвы желудка.

В пищу употребляют все части растения – листья, цветы и семена. Листья и цветы едят как в свежем, так и в сушёном виде. Из семян вырабатывают масло, его добавляют в салаты и закуски. Семена также сушат и, растирая в порошок, используют как приправу или добавляют в алкогольные напитки.

Вкус рукколы напрямую зависит от размера листьев: чем он меньше, тем более горькой будет руккола.

Руккола хорошо сочетается с рыбой, мясом, морепродуктами и бобовыми. С рукколой тушат овощи, её добавляют в бутерброды, используют для приготовления холодных закусок, различных соусов, например, песто, а также для ризотто, пиццы и даже некоторых десертных блюд.

Салат из груши с рукколой и сыром с голубой плесенью

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

150 г листьев рукколы
1 крупная груша
1 ст. л. лимонного сока
150 мл сухого белого вина
1 ч. л. тростникового сахара
60 г очищенных грецких орехов
2 ч. л. горчичного масла
50 г сыра с голубой плесенью
соль и перец по вкусу

Калорийность: 177 ккал

• Рукколу промыть, просушить. Грушу разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонко, сбрызнуть соком лимона.

• В толстостенной кастрюле разогреть вино, всыпать сахар. Уварить на слабом огне на половину объёма.

• Переключить огонь на сильный, добавить в сковороду груши и, переворачивая, готовить до испарения вина.

• В тарелки выложить рукколу, груши, посыпать грецкими орехами. Добавить по 1 ч. ложке горчичного масла и наломанный кусочками сыр. Салат посолить и поперчить, подать на стол.

Суп-пюре из рукколы

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

7–8 луковиц шалота
3–4 отварные картофелины
1 ст. л. оливкового масла
1 л овощного или куриного бульона
140 г рукколы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Картофель очистить и мелко нарезать.

• В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, пассеровать на нём лук-шалот на среднем огне до прозрачности.

• Влить в сотейник бульон, довести до кипения. Добавить в суп картофель, проварить 2–3 минуты.

• Выложить в сотейник рукколу, перемешать и довести до кипения.

• Снять суп с огня и перемолоть блендером до однородности. Вернуть суп в сотейник, довести до кипения, посолить и

поперчить по вкусу, подать на стол.

Рулет

(от фр. *rouler* – сворачивать)

Способ формирования различных блюд. Рулет может быть сделан из куска отбитого мяса, теста, некоторых видов хлеба и лепёшек, овощей и пр. Таким образом формируют горячие блюда, закуски и десерты. Крупные рулеты после приготовления нарезают поперёк на порционные куски, небольшие рулетики закрепляют шпажками и подают целиком.

Такой способ формовки наиболее характерен для австрийской, немецкой, французской и прибалтийских кухонь.

Рецепты рулетов см. в соответствующих статьях энциклопедии.

Рулет из лаваша с ветчиной и сыром

На 6–8 порций
Время приготовления: 10 мин + охлаждение

0,5 пучка зелени
300 г мягкого плавленого или творожного сыра
2 тонких лаваша
250 г ветчины

Калорийность: 276 ккал

• Зелень промыть, обсушить и мелко нарубить. Смешать с плавленым или творожным сыром.

• Лаваши разложить на рабочей поверхности, равномерно смазать сыром с травами.

• Ветчину нарезать как можно тоньше, выложить ровным слоем на сыр.

• Свернуть лаваши в тугие рулеты, обернуть пищевой плёнкой и убрать в холодильник минимум на 1 час.

• Перед подачей снять плёнку и нарезать рулеты на кусочки толщиной около 2 см.

Рулька

Голень или предплечье свиного окорока. Поскольку рулька – это в основном грубое мясо и соединительная ткань, её достаточно долго вываривают. Для приготовления вторых блюд, как правило, используют заднюю рульку, а для супов и холодца – переднюю. Большую часть рульки составляет тяжёлая и массивная кость, поэтому, несмотря на то, что одна рулька весит не менее 1 кг, как правило, её готовят на одну порцию.

Рецепты см. в статьях Айсбайн, Вепрево колено.

Руляда

Блюдо русской и польской кухонь. Рулет с мясной и овощной начинкой, обязательно завернутый в куриную кожу.

Руляда появилась в русской кухне в начале XIX века, в то время, когда часть Польши получила статус автономии в составе Российской империи. Основа рецепта – польский вариант мясных рулетов, которые, в свою очередь, пришли в Польшу из Германии и Австрии.

Изначально руляда готовилась только из курицы, для этого тушку разрезали по спинке и раскрывали, затем из тушки удаляли все кости, а мясо слегка отбивали. Если руляда готовилась из другого мяса, то рулет после формирования оборачивали куриной кожей.

Чаще всего руляда – холодная закуска, после приготовления рулет полностью охлаждают, нарезают на тонкие ломтики и подают с хлебом. Иногда руляду подают горячей, в таком случае рулет целиком помещают на блюдо для подачи и нарезают непосредственно перед едой.

Руляда из курицы

На 6–7 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 курица
1 крупная морковь
1 средняя луковица
3–4 ст. л. растительного масла
1 яйцо
200 мл молока
2 ст. л. майонеза
3 ст. л. пшеничной муки
щепотка соды
2 ст. л. жидкого мёда
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Курицу промыть, просушить. Отрезать крылья, голени и хвост, затем разрезать тушку по спинке, при этом грудку оставить целой. Курицу раскрыть и аккуратно вырезать кости, при этом кожу оставить целой. Мясо немного отбить, посолить, поперчить.

• Очистить и натереть на мелкой тёрке морковь. Лук очистить и мелко нарубить. Спассеровать на растительном масле овощи до прозрачности лука.

• Яйцо слегка взбить, соединить с молоком и майонезом, посолить. Добавить муку, перемешать до однородности. В тесто выложить пассерованные овощи, перемешать.

• На раскалённой сковороде из приготовленной смеси поджарить несколько блинов. Выложить блины поверх курицы и свернуть рулетом.

• Руляду плотно обвязать шпагатом, уложить в смазанную растительным маслом форму и запекать в духовке при 190 °С в течение 35–40 минут.

• Достать форму из духовки, смазать руляду мёдом и запекать в духовке при той же температуре ещё 5–10 минут, до золотистой корочки.

• Достать форму из духовки, переложить руляду на подогретое блюдо и подать на стол горячей или охладить и подать в холодном виде, нарезанной ломтиками.

Румтопф

(нем. *Rumtopf* – ромовый горшок)

Немецкий десерт, настоянные на роме ягоды и фрукты. Готовить румтопф начинают в июне, когда созревают первые ягоды. Их заливают ромом и засыпают сахаром, обычно в высоком глиняном горшке. Его продолжают наполнять, добавляя новые слои по мере созревания других ягод и фруктов. В горшок также кладут сахар, пряности и специи. Горшок постепенно наполняют в течение 3, иногда даже 6 месяцев, а едят румтопф обычно на Рождество. Его подают как соус к мороженому или мягким вафлям.

Руссиш брот

(нем. *Russischbrot* – русский хлеб)

Немецкое печенье в форме латинских букв. В 1844 году пекарь из Дрездена Фердинанд Фридрих Вильгельм Ханке во время поездки в Санкт-Петербург в одной из булочных увидел, как местные пекари готовят из белкового теста буквы. Вернувшись в Германию, предприимчивый немец открыл в Дрездене «Немецко-русскую булочную», где и стал продавать «руссиш брот» – печенье из взбитых белков с какао в форме букв немецкого алфавита. После Второй мировой войны такое печенье, но в форме русских букв, выпекали в ГДР. А в западной части Германии рецепт забыли, второе рождение ему дал другой предприниматель – Хартмут Квендт. Также в Дрездене, но уже после падения Берлинской стены, он начал выпускать печенье-«алфавит». Он же придумал и первое оборудование для автоматизации процесса, и дал новое название такой выпечке – «шрифтовая».

Примечательно, что в России белковое печенье в виде букв перестали выпекать почти сразу после Октябрьской революции.

Подобное печенье, но посыпанное сахаром, выпекают и в Австрии. Здесь его называют «бисквитом для терпения» и пекут к Рождеству. Печенье подвешивают на ёлку и съедают лишь утром в Сочельник.

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

4 яичных белка
щепотка лимонной кислоты
150 г сахарной пудры
2–3 капли ванильной эссенции
1 ст. л. какао-порошка
150 г пшеничной муки
1 ч. л. молотой корицы
щепотка молотого кардамона

Калорийность: 297 ккал

• Белки взбить с лимонной кислотой до устойчивых пиков, во время взбивания постепенно добавить весь сахар. В конце взбивания влить ванильную эссенцию.

• Муку смешать с какао-порошком, смесь просеять и добавить в неё корицу и кардамон.

• Добавляя по 1–2 ст. ложке взбитых белков, перемешивая сверху вниз, замесить гладкое лёгкое тесто. Выложить тесто в кулинарный шприц.

• Противень застелить пергаментом, смазать его растительным маслом и с помощью кулинарного шприца с тонкой насадкой отсадить печенье в форме букв алфавита.

• Оставить противень в тепле на 15 минут, затем выпекать печенье в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут, до готовности.

• Выключить духовку и оставить в ней противень до полного охлаждения печенья.

Руссиш цупфкухен

Немецкий десерт, пирог из шоколадного теста с творожной прослойкой. Происхождение названия и рецепта почти 30 лет были чуть ли не главной кулинарной загадкой Германии. Недавно крупный производитель товаров для выпечки признался, что рецепт – не что иное как популярный в Германии творожный пирог кезекухен, но с изменениями. Появился десерт благодаря конкурсу рецептов, который производитель объявил в начале 90-х годов XX века. Большинство конкурсных работ были или творожными пирогами кезекухен, или шоколадными кексами. Технологи соединили два этих популярных десерта, а верхний слой теста для того, чтобы лучше пропеклась творожная начинка, выложили мелкими кусочками. При выпечке они стали похожи на купола православных церквей, и пирог назвали *Russischer Zupfkuchen* – что дословно можно перевести как «русский рваный пирог».

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

300 г пшеничной муки
2 ст. л. какао-порошка
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 яйцо
150 г сахара
150 г сливочного масла + для смазывания

Для творожной начинки
250 г сливочного масла
500 г мягкого творога
3 яйца
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. порошка для ванильного пудинга

Калорийность: 345 ккал

• Для теста муку смешать с какао и разрыхлителем, смесь просеять. Яйцо взбить с сахаром, постепенно добавить всё масло. Понемногу всыпая мучную смесь, замесить плотное тесто. Скатать в шар и оставить на 30 минут.

• Для начинки масло растопить. Творог взбить с яйцами,

сахаром и ванильным сахаром. Растопленное масло смешать с порошком для приготовления пудинга, тщательно вымешать и влить смесь в творог. Хорошо перемешать.

• Разъёмную форму для запекания обильно смазать сливочным маслом. Тесто разделить на 2 части, одну выложить на дно формы. Вторую разделить пополам и сформировать из половины бортик, равный бортикам формы. Выложить в форму творожную начинку. Сверху выложить остаток теста произвольными кусочками. Выпекать пирог в духовке при 180 °C около 1 часа.

• Достать форму из духовки, дать пирогу постоять в форме 10–15 минут, затем извлечь его и полностью охладить перед подачей.

Русская кухня

Русская кухня разнообразна и многогранна. Основная цель любой национальной кухни – это не столько сохранение традиций, сколько возможность питаться полноценно. Из-за климатических и географических условий в России сбор растений или добыча рыбы и мяса всегда носили сезонный характер. Поэтому первая задача, которую старались решить наши предки, – как сохранить то, что было собрано. Исконно русские блюда, как правило, делались из заготовленных продуктов – сушёных, вяленых, солёных и пр.

Ещё один немаловажный фактор, оказавший влияние на формирование русской кухни, – большое количество народностей, проживавших на территории страны. Постепенно, по мере присоединения земель, Русь поглощала не только племена и народы, она впитывала и чужие кулинарные традиции. Многое в русской кухне появилось под влиянием западных соседей – Польши, Италии, Франции, Англии, Австро-Венгрии и других стран.

До петровских времён русскую кухню можно было назвать простой и добротной, с взятием курса на европеизацию русского быта в кулинарии стали происходить серьёзные перемены. В аристократической среде было принято выписывать из-за границы лучших поваров, чаще всего французских и итальянских, которые оказали большое влияние на формирование новой кулинарной традиции в стране.

В XIX и начале XX века русская промышленность переживала невиданный расцвет, и кулинария не отставала, в этот период активно входит в обиход большое количество бытовой утвари и различных механизмов для приготовления пиши. Но, как и ранее, основной задачей русской кухни оставалось сохранить то, что было собрано.

В советский период кулинария перешла в разряд производственной необходимости; заготавливать впрок, сохранять и держать запас продуктов считалось пережитком крестьянской эпохи. Появился Институт рационального питания, открылось огромное количество предприятий общепита, основной целью которых стало простое насыщение, без изысков. Однако и тогда домашняя кухня не сдавала позиции, даже несмотря на дефицит тех или иных продуктов питания.

За 70 лет советской истории многие истинно русские кулинарные традиции были утеряны, сегодня ведётся активная работа по их возрождению. На столы возвращаются каши,

похлёбки и традиционная выпечка. Как и прежде, на обед принято подавать сначала суп, потом второе – гарнир и мясное или рыбное блюдо, а затем третье – компот, морс, чай с вареньем и сладостями. В наши дни русская кухня считается одной из самых разнообразных в мире, ведь только у нас готовят практически все виды круп, существует несколько сотен рецептов супов, не говоря уже о бесчисленных рецептах домашней выпечки и множестве способов консервирования продуктов.

Важнейшие блюда русской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Бефстроганов – говядина под сметанным соусом.

Блины – популярный вид выпечки.

Ботвинья – холодная похлёбка на основе кваса с овощами и рыбой.

Ватрушка – сладкая выпечка.

Винегрет – салат из отварных овощей.

Голубцы – рулеты из капустных листьев с начинкой из мяса.

Гурьевская каша – десерт из манной крупы с разными добавками.

Каравай – вид круглого праздничного хлеба.

Квашеная капуста – приготовленная с большим количеством соли.

Кисель – напиток из ягод, загущённый крахмалом.

Котлеты «Пожарские» – рубленые котлеты из курятины.

Кулебяка – закрытый пирог со сложной начинкой.

Окрошка – холодная похлёбка на основе кваса с овощами.

Оладьи – вид выпечки.

Оливье – салат из овощей и мяса с майонезом.

Пельмени – отварные мелкие изделия из пресного теста с начинкой из мяса или рыбы.

Рассольник – суп на мясном или овощном бульоне с солёными огурцами и крупами.

Расстегай – вид пирогов.

Сбитень – напиток на основе мёда с добавлением пряностей и специй.

Солянка – суп с несколькими видами мясных продуктов и овощами.

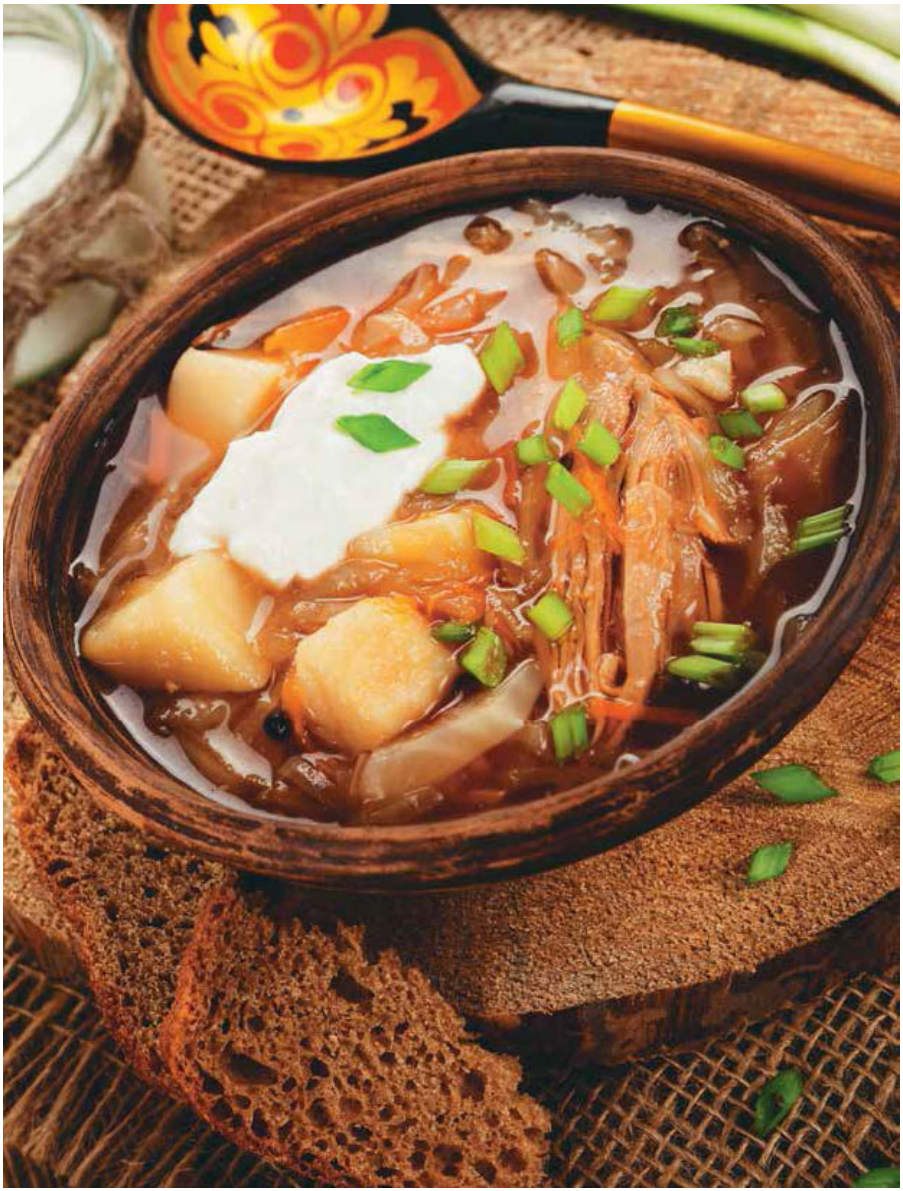
Тельное – котлеты из мясного или рыбного фарша с начинками.

Холодец – холодное блюдо из застывшего мясного или рыбного бульона.

Щи – суп из капусты.

«Русский салат»

Собирательное название салатов типа ольвье, которые готовят во многих странах. Самый известный из таких салатов – испанский «энсалада руса». От традиционного оливье он отличается отсутствием среди ингредиентов мясных продуктов и солёных огурцов.



Рута

Полукустарник семейства Рутовые с жёлтыми цветами. Во время цветения рута источает сильный неприятный запах, но после высушивания приобретает аромат, похожий на аромат розы. Родиной растения являются Южная Европа и Средиземноморье. Здесь его традиционно используют в качестве приправы. В России встречается только один вид этого рода – Рута душистая, и выращивается она как декоративное и лекарственное растение. В Польше и на Украине руту высоко ценят и часто добавляют её сушёную зелень при готовке в качестве специи.

С сильнопахнущей травой связаны некоторые поверья. Так, на Руси считалось, что в ночь на Ивана Купала жёлтые цветы руты становятся красными, и с их помощью можно «привязать» понравившегося мужчину навеки.

Рута с давних времён используется в качестве лекарственного растения. Пользу руты признаёт даже современная медицина, на её основе разработаны такие препараты, как рутин и акофит. В народной медицине используют зелёные листья и стебли растения, которые собирают в июне и июле, вооружившись перчатками, так как растение оставляет ожоги на коже. В составе зелени руты алкалоиды и эфирные масла, рутин, кумарины, акроницин, органические кислоты и смолистые вещества. Рута

отлично справляется с такими проблемами, как головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, атеросклероз, варикозное расширение вен, желчекаменная болезнь. С помощью растения излечиваются кишечные колики, нарушение зрения, кожные высыпания, конъюнктивиты, подагра и пр.

В кулинарии руту, с её пикантной горчинкой и приятным запахом, используют в высушенном виде как пряность. Особенно хорошо она дополняет вкус мясных и рыбных блюд. Её также добавляют при производстве сыров, кладут в салаты, готовят на её основе настойки, уксус и вино. В ход идут не только листья, но и семена растения. При этом важно использовать специю в малых количествах, поскольку излишек может нанести вред организму. Добавляют специю за 1 минуту до окончания приготовления блюда.

Рута прекрасно сочетается с розмарином, тимьяном, чесноком, майораном, шалфеем и тмином.

Важно помнить, что свежая рута – ядовита, и собирать её нужно в перчатках, иначе можно получить ожоги.

Рутбир

(англ. *rootbeer* – корневое пиво)

Газированный напиток родом из Северной Америки, основным сырьём для производства которого изначально служила кора дерева сассафраса. Своим появлением он обязан бизнесмену Чарльзу Хайерсу, который впервые представил рутбир на Всемирной выставке 1876 года в Филадельфии. Как утверждает легенда, вдохновил его на это вкус чая, который Чарльз попробовал в одной из гостиниц. Новый напиток оценили по достоинству, и уже спустя некоторое время его производство было поставлено на поток.

Сегодня в США производят алкогольный и безалкогольный рутбир. Первый получается в результате сбраживания смеси, содержащей кору дерева и сахар с дрожжами, а второй – смешивания различных сиропов и экстрактов с газировкой. Алкогольная версия напитка содержит всего 0,4 % спирта, что даже меньше, чем в русском квасе. Нужно отметить, что единого рецепта рутбира не существует, практически в каждом штате есть свой собственный. Поскольку в 1960 году кору сассафраса запретили использовать из-за содержащегося в ней канцерогена – сафрола, в современных рецептах её заменили другими ингредиентами. В частности, в состав рутбира часто входят вишнёвая кора, корень лакрицы, ваниль, экстракты акации, мелиссы, гвоздики, корицы и кофеин.

Отличительной особенностью «корневого пива» является устойчивая пышная пена, которую часто «усиливают» с помощью экстракта юкки.

Рыба-меч (меченос)

Хищная рыба отряда окунеобразных. Своё оригинальное название она получила за длинный отросток-«меч», располагающийся над верхней челюстью. Меченос – крупный обитатель морских глубин. Средняя особь может достигать длины 5 м, а её вес доходит до 600 кг. Ареал обитания ограничивается тропическими и субтропическими водами. В летний период единичные особи встречаются в Чёрном и Азовском морях.

В кулинарии рыба-меч считается «благородным» продуктом, наряду с тунцом или сибасом. Нежный и тонкий вкус, а также отсутствие костей в мякоти позволяет подавать её в виде тартаров, севиче или карпаччо. Вкусна она также в жареном, запечённом, маринованном виде. Из меченоса готовят заливное, консервы, первые блюда, добавляют в салаты.

Рыба-меч в кляре с соусом тартар

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 кг филе рыбы-меча
1 яйцо
100 г сметаны
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу
Для соуса тартар
2 солёных или маринованных огурца
небольшой пучок петрушки
250 г майонеза

Калорийность: 257 ккал

• Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить.

• Для кляра яйцо взбить вилкой, добавить сметану, вымешать, затем всыпать муку и вновь вымешать до однородности.

• На сковороде разогреть растительное масло. Куски рыбы окунуть в кляр, обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

• Приготовить соус: огурцы мелко нарезать, петрушку вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Соединить огурцы и зелень с майонезом, перемешать.

• Подавать рыбу с соусом.

Рыбацкий суп

Блюдо, которое в том или ином варианте присутствует в любой кухне приморских регионов. Суп из овощей с рыбой и морепродуктами традиционно является основой рациона рыбаков.

Рыбацкий суп по-гречески

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 крупных морских окуня или 1 треска
0,5 ч. л. чёрного перца горошком
2 лавровых листа
3 средние моркови
1 крупная луковица
3 крупные картофелины
2 небольших кабачка
0,5 стакана оливкового масла
сок 1 лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать на куски среднего размера. Сложить в кастрюлю, залить 2 л воды, добавить чёрный перец горошком и лавровый лист, посолить. Варить, снимая пену, на слабом огне в течение 30–40 минут.

• Овощи очистить, нарезать кусочками 2 × 2 см, положить в рыбный бульон морковь, лук и картофель, варить 15 минут. Добавить кабачки, варить ещё 10 минут.

• Рыбу достать из бульона, выбрать филе. В половину мякоти влить немного бульона и измельчить блендером в однородную массу, переложить назад в кастрюлю вместе с оставшимся филе.

• Оливковое масло соединить с лимонным соком, влить в суп, перемешать. Разлить по тарелкам, посыпать молотым чёрным перцем, подавать к столу.

Рыбник

Традиционный русский пирог с начинкой из сырой рыбы. Существует множество разновидностей рыбника, пекут его во многих регионах России. Часто выпечке придают форму большой рыбины.

В качестве начинки для пирога подойдёт практически любая рыба, которую обычно дополняют большим количеством репчатого лука. Получается пирог очень сочным, а едят его руками, аккуратно выбирая острые кости.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

2 ч. л. сухих дрожжей
250 мл воды
350 г пшеничной муки
щепотка соли
1 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
1 яйцо для смазывания

Для начинки
600–700 г филе любой рыбы
щепотка приправы для рыбы
2 большие луковицы
50 г зелёного лука
50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 270 ккал

• Дрожжи растворить в 25 мл тёплой воды. Оставить в тёплом месте на 30 минут.

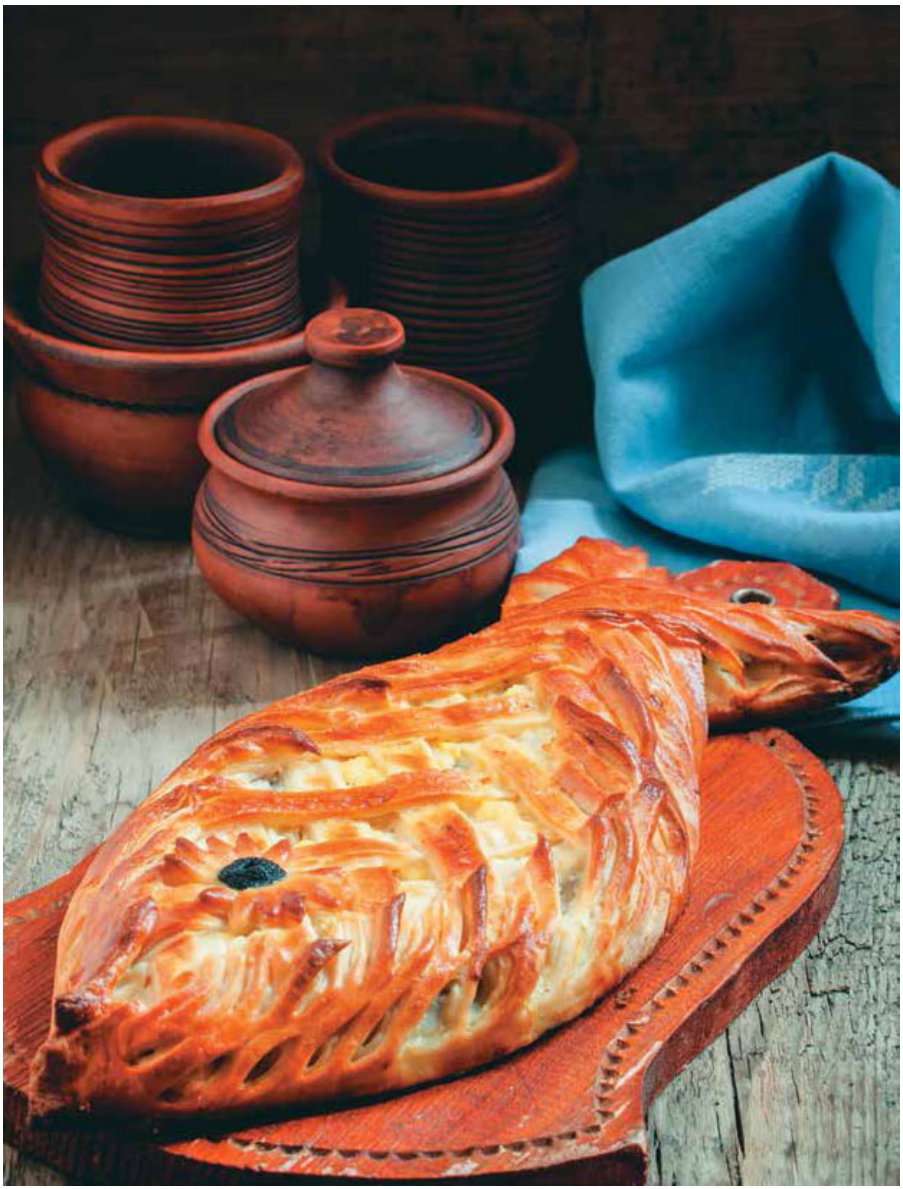
• Муку высыпать в миску, добавить соль, сахар, растительное масло, дрожжи, остальную тёплую воду, замесить тесто. Накрыть его чистым полотенцем, оставить, чтобы поднялось.

• Филе рыбы разрезать на крупные куски. Посолить, поперчить, посыпать приправой для рыбы. Лук очистить, нарезать полукольцами или нарубить квадратиками. Зелёный лук вымыть, нарезать.

• Тесто разделить на 2 части, раскатать в лепёшки. На одну выложить начинку: репчатый лук, куски рыбы, посыпать сверху

зелёным луком, положить кусочки сливочного масла. Накрыть вторым пластом теста, хорошо защипать края (по желанию второй пласт теста можно нарезать на полоски и сплести из них узор в виде плотной решётки). Сделать в пироге насколько проколов вилкой, смазать взбитым яйцом.

• Выпекать в духовке при 200 °С в течение 1 часа или чуть дольше. Немного остудить, подавать к столу горячим.



Рыбные шарики

Блюдо китайской кухни, которое приобрело наибольшую популярность в Южном Китае и среди китайцев, живущих за рубежом. Для приготовления шариков используют белую рыбу, которую измельчают в однородную массу, перетирая мякоть до однородного состояния в ступке.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г фарша из мякоти хека или другой белой рыбы
2 луковицы
1 яйцо
50 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Фарш выложить в миску. Лук очистить, измельчить, добавить в фарш вместе с яйцом. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Сформировать из фарша небольшие шарики, обжарить на растительном масле до румяной корочки.

• Подавать по желанию с листьями салата, зеленью, дольками лайма и соевым соусом.

Рыбный бульон

см. Бульон.

Рыбный соус

Соус, традиционный для многих национальных кухонь Южной и Юго-Восточной Азии. Для его производства используют мелкую рыбу, которую помещают в соль, под пресс. Процесс ферментации происходит в течение длительного времени, 6–12 месяцев.

Соус содержит белки, витамины группы В, йод, железо, кальций, фосфор. Готовый соус имеет красновато-коричневый цвет и специфический запах.

Рыбный соус используют при обжаривании мяса и овощей, добавляют в первые блюда, заправляют салаты, берут как основу для других соусов. Одно из самых известных блюд, которые готовятся с обязательным добавлением рыбного соуса, – тайский суп Том Ям *(см. Том Ям)*.

Рыжик

Другое название – еловик. Гриб рода Млечник. Для рыжиков характерна оранжевая или жёлто-розовая окраска и вдавленная форма шляпки. Кроме того, в отличие от других грибов, рыжики содержат млечный сок, также окрашенный в красноватые оттенки. Необычный цвет гриба обусловлен наличием в нём бета-каротина, который при попадании в человеческий организм превращается в витамин А.

Рыжики предпочитают сосновые и еловые леса, где их можно обнаружить в большом количестве после обильных дождей. Грибники не зря «охотятся» за этими грибами, ведь они отличаются великолепным вкусом и содержат массу полезных веществ. В составе грибной мякоти витамины группы В, аскорбиновая кислота, клетчатка, сахариды, зольные вещества, а также натрий, магний, калий, кальций, фосфор и пр. Грибы являются ценным источником полноценного белка, а по содержанию аминокислот их можно сравнить с мясом. Однако самым ценным веществом, которое содержится в рыжиках, можно назвать лактриовиолин – природный антибиотик, способный уничтожать большинство известных бактерий. Он применяется в медицине для лечения многих заболеваний бактериальной этиологии.

В кулинарии рыжики относят к продуктам первой категории по питательности. Их жарят, отваривают, тушат, запекают, солят и маринуют – эти грибы вкусны в любом виде.

Как собирать

Собирать рыжики следует осенью, после обильных дождей. В отличие от других грибов, рыжики не имеют ядовитых аналогов, поэтому ошибиться при сборе невозможно. Важно обращать внимание на внешний вид. Поверхность грибов должна быть равномерно окрашенной, без пятен и других дефектов. На ощупь спелый гриб упругий, но шляпка при сдавливании может легко разломиться.

Как хранить

Хранить грибы в свежем виде следует не более суток. Рыжики можно сушить.

Запеканка с рыжиками и картофелем

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

6 картофелин
1 луковица
1 зубчик чеснока
400 г рыжиков
2 ст. л. растительного масла
сливочное масло для смазывания
1 стакан жирных сливок или сметаны
100 г тёртого сыра
щепотка итальянских трав
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Картофель очистить, разрезать, отварить до полуготовности в течение 5–7 минут после закипания. Лук и чеснок очистить, измельчить. Грибы перебрать, очистить, разрезать, обжаривать в растительном масле 5 минут, добавить лук, посолить, поперчить, обжарить до мягкости.

• Форму для выпечки смазать маслом, натереть зубчиком чеснока. Выложить слой картофеля, сверху обжаренные грибы, затем снова слой картофеля.

• Сливки соединить с сыром, залить картофель с грибами, посыпать травами. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать 30 минут до румяной корочки.

Щи с рыжиками

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

0,5 луковицы
2 зубчика чеснока
0,5 моркови
1 стебель сельдерея
2 ст. л. растительного масла
600 мл воды или мясного бульона
200 г белокочанной капусты
1 ч. л. томатной пасты
5–6 рыжиков
пучок зелени укропа
соль и перец по вкусу

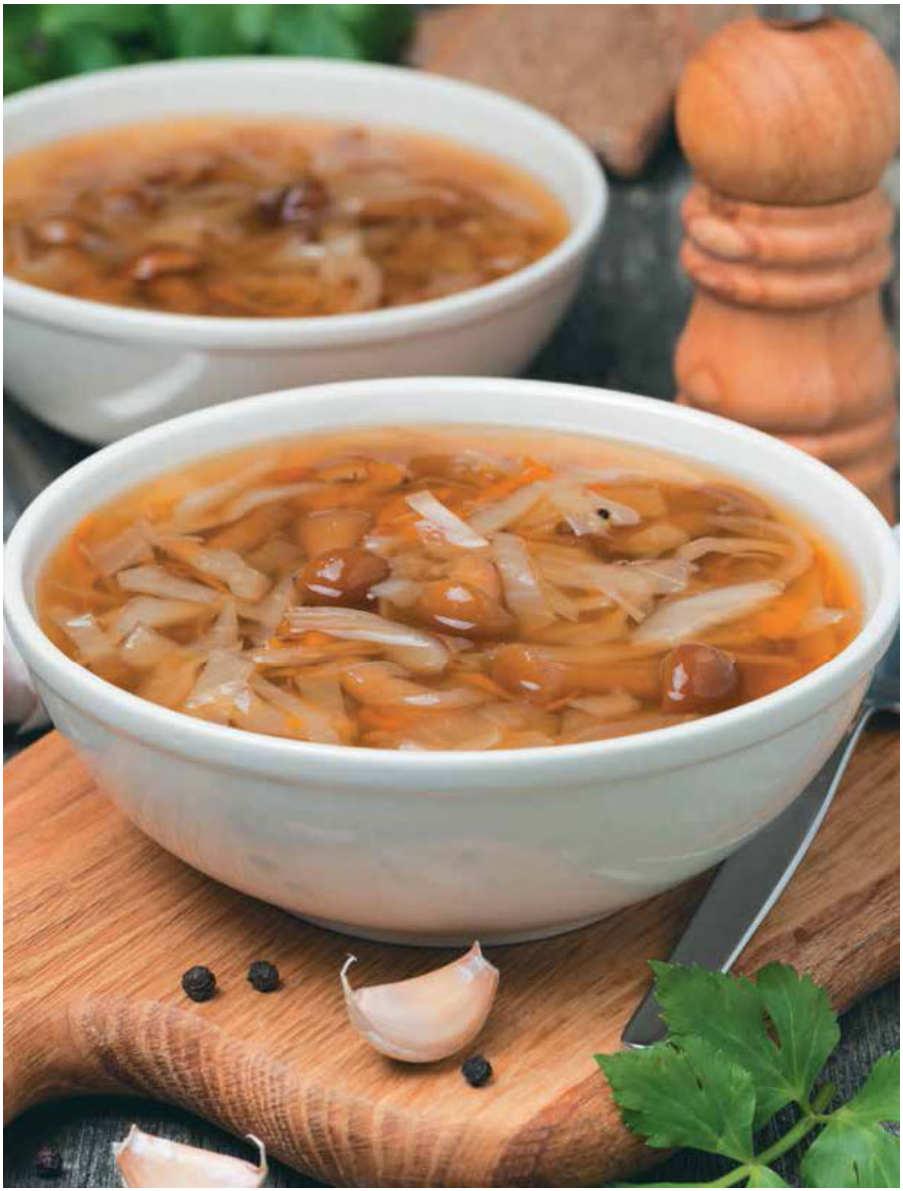
Калорийность: 32 ккал

• Лук, чеснок и морковь очистить, сельдерей вымыть. Овощи измельчить, обжарить в растительном масле до мягкости.

• Залить овощи водой или бульоном, варить 3 минуты. Капусту нашинковать, добавить в бульон вместе с томатной пастой, посолить, поперчить. Варить 5 минут.

• Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими пластинками, положить в суп, варить 15 минут. Снять с огня. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Разлить суп по тарелкам, посыпать свежей зеленью, подавать к столу.



Рябина

Кустарник или дерево семейства Розовые. В начале осени на рябине созревают красно-оранжевые ягоды, собранные в кисти. На ветвях они остаются вплоть до глубокой осени и даже зимой.

Ареал распространения рябины достаточно широк, предпочитает она умеренный климат. Это растение можно встретить практически по всей Европе, в Передней Азии, на Кавказе, в некоторых районах Крайнего Севера. В России растение считалось символом семейного счастья.

Издревле плоды рябины использовали в кулинарии, а также в качестве лекарственного средства. Ягоды содержат до 80 % воды, в числе входящих в их состав веществ органические кислоты, витамины С, B_1, B_2, Р, К, Е, провитамин А, которого в рябине больше, чем в моркови, а также калий, магний, фосфор, железо, пектиновые и дубильные вещества. Сорбиновая кислота, содержащаяся в рябине, обуславливает выраженные бактерицидные свойства растения, поэтому его часто используют для лечения заболеваний, вызванных некоторыми бактериями. Она обладает мочегонными свойствами, улучшает состояние больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, атеросклерозом, кровотечениями, диабетом и пр.

В кулинарии терпкие, кисло-сладкие ягоды рябины используют для приготовления варенья, повидла, джемов и мармелада. На рябине настаивают спиртные напитки, готовят из неё соки и компоты, используют в качестве начинки для выпечки, маринуют.

Как собирать

Рябину собирают в сухой, солнечный день, обычно в сентябре. Такие ягоды долго сохраняются в свежем виде. Если же собирать плоды после первых заморозков, то у них пропадает характерная горечь. Собранную в это время рябину используют сразу.

Как хранить

Свежую рябину нужно хранить в сухом, прохладном месте. Высушенные ягоды помещают в стеклянную тару, в тёмное место.

Варенье из рябины

Время приготовления: 3 суток + замачивание

1 кг свежих ягод рябины
2 стакана воды
1 кг сахара
1 свежее яблоко сорта Антоновка
0,3 пакетика ванилина

Калорийность: 312 ккал

• Ягоды перебрать, сложить в стеклянную ёмкость, залить холодной водой на 48 часов, чтобы удалить горечь. За это время дважды сменить воду. Затем воду слить.

• Сварить сироп: в воду всыпать сахар, довести до кипения. Добавить ягоды, снова довести до кипения, варить 2 минуты. Снять с огня, оставить на сутки.

• На следующий день снова довести до кипения, проварить 5 минут, снять с огня, остудить, оставить до следующего дня.

• На третий день проварить варенье 10 минут.

• Яблоко вымыть, очистить, тонко нарезать, добавить в варенье вместе с ванилином за 3 минуты до окончания варки. По желанию измельчить варенье блендером.

• Горячее варенье разлить по чистым сухим банкам, остудить, убрать на хранение.

Рябина черноплодная

см. Черноплодная рябина.

Рябиновка

Настойка водки или спирта на ягодах рябины. Элитным вариантом напитка можно назвать настойку на коньяке. Рябиновка стала одним из самых популярных домашних спиртных напитков во многом благодаря повсеместному распространению красных ягод. Для того чтобы она получилась вкусной и ароматной, собирать плоды следует только после первых морозов, когда они приобретут необходимую сладость. Для улучшения вкуса в рябиновку добавляют сахар.

Время приготовления: 30 мин + настаивание

300 г рябины

30 г сахара
500 мл водки или спирта

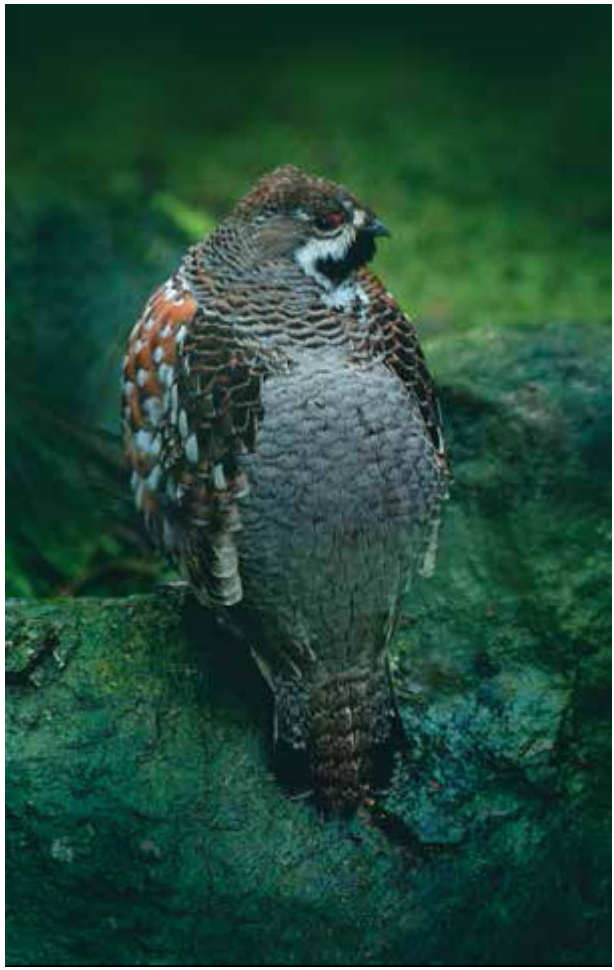
• Ягоды снять с веточек, перебрать, промыть, обсушить.

• Высыпать рябину в приготовленную стеклянную ёмкость, всыпать сахар, залить водкой. Плотно закупорить и убрать в тёплое место.

• Настаивать в течение 4 недель, после чего напиток процедить.

Рябчик

Мелкая пернатая дичь, вес которой редко превышает 500 г. Рябчик относится к отряду курообразных, подсемейству тетеревиных. От своих собратьев-тетеревов рябчик отличается довольно яркой, рябой расцветкой, которую легко можно разглядеть сквозь густую листву. Неудивительно, что эти птицы традиционно были предметом охоты, что за несколько веков в совокупности с другими факторами привело к значительному сокращению их ареала обитания. Так, в Европе рябчики не встречаются уже с XIX века, хотя раньше они обитали на обширной территории от Европы до Японии. Большую роль в этом сыграло также и уничтожение хвойных лесов, служащих местом их постоянного обитания. Рябчиков не разводят в неволе, что негативно сказывается на поголовье.



Различают несколько видов, самым популярным из которых является рябчик обыкновенный. Мясо этой птицы всегда считалось деликатесом. Его ценили за нежный вкус и аромат. Богато оно полноценным белком и является по-настоящему диетическим продуктом. Учитывая, что обитают рябчики в экологически чистых районах, их мясо наиболее ценно по сравнению с другими видами птицы. Кроме белков в мясе птице содержатся витамины группы В, зольные вещества, натрий, калий, фосфор и пр. Включение рябчиков в рацион на регулярной основе способствует нормализации обменных процессов в организме, улучшению состояния кожи и слизистых, глаз и нервной системы.

В кулинарии рябчик издавна пользуется славой «королевского продукта». Нежное мясо традиционно запекают или жарят на вертеле. Оно прекрасно сочетается с такими дарами леса, как грибы или ягоды. Готовят из рябчика и вкуснейшие супы.

Перед приготовлением птицу рекомендуется вымочить в воде или молоке, чтобы мясо стало более сочным.

Для запекания используют тушки целиком, отварное мясо добавляют в салаты и закуски.

Рябчик жареный

На 1 порцию
Время приготовления: 40 мин

1 рябчик
1 веточка тимьяна
1 веточка розмарина
30 г оливкового масла
2 зубчика чеснока
жареный бекон и печёные овощи для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 268 ккал

• Тушку рябчика вымыть, обсушить, при желании разделить на несколько частей. Посыпать солью и перцем, листочками тимьяна и розмарина, полить оливковым маслом, смазать маслом со всех сторон. Оставить на 20 минут, чтобы птица промариновалась.

• Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. В сковороду налить растительное масло, в холодное масло добавить чеснок и веточку розмарина, включить огонь.

• Когда масло хорошо нагреется, выложить рябчика и жарить под крышкой в течение 20–25 минут со всех сторон до румяной корочки.

• Подавать рябчика горячим, дополнив по желанию полосками жареного бекона и печёными овощами.

Ряженка

Русский кисломолочный напиток, производимый из топлёного молока путём молочнокислого брожения. Ряженку также считают традиционным напитком в Белоруссии и на Украине.

Сохраняя все полезные вещества, содержащиеся в топлёном молоке, ряженка в то же время усваивается лучше. Это замечательный продукт для желающих похудеть, ведь калорий в нём сравнительно немного. В ряженке содержатся витамины РР, С, А и В, железо, сера, кальций, магний, калий, фосфор, натрий, органические кислоты. Напиток показан всем, кто страдает заболеваниями печени и желчного пузыря, гипертонией, атеросклерозом и ожирением. В профилактических целях ряженка способствует укреплению иммунитета, поскольку восстанавливает баланс в кишечнике, а также восполнению дефицита кальция в организме.

Ряпушка

Пресноводная рыба семейства сигов. Длина средней особи достигает 20 см, но встречаются и более крупные – до 35 см. Внешне ряпушка напоминает сельдь, за что на Руси её окрестили «царской селёдкой». У неё удлинённое тело, покрытое серебристой чешуёй. Спинка серо-голубая, брюшко светлое. Рыба водится преимущественно в озёрах, хотя её можно встретить в некоторых реках, а также в Финском и Ботническом заливах. Ареал распространения включает в себя северную часть России, Литву, Белоруссию, Германию, Скандинавию, Шотландию.

В нашей стране промысел этой рыбы насчитывает не одно столетие. Уже в XV веке о ней знали и даже регулярно подавали к царскому столу. В частности, для коронации и в период поста готовили ряпушку, выловленную в Плещеевом озере. К сожалению, популярность рыбы сошла практически на нет, и сегодня мало кто знает о ней. Плещеевская ряпушка внесена в Красную Книгу.

Мякоть ряпушки богата Омега-3 жирными кислотами, легкоусвояемым белком, она содержит витамин РР, цинк, кальций, хром, фтор, молибден и пр. Аминокислота гистидин, присутствующая в ряпушке, необходима для обновления и роста клеток.

В кулинарии эта рыба ценится как настоящий и редкий деликатес. Она обладает нежным вкусом и замечательным ароматом. Хороша ряпушка в жареном, вяленом и копчёном виде, её кладут в уху, запеканки, используют как начинку для пирогов.

Ряпушка жареная

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг ряпушки
5 ст. л. ржаной муки
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, хорошо промыть и обсушить.

• В муку для панировки добавить перец и соль, обвалять

тушки со всех сторон.

• Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить рыбу с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать со свежими овощами.

C

Сабайон

Итальянский десерт, яичный крем, в который добавляют вино, в классическом рецепте для этого используется марсала. Сабайон напоминает мусс с нежным винным привкусом. Подают его обычно с ягодами, чтобы подчеркнуть вкус крема.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 яичных желтка
4 ст. л. сахара
100 г вина марсала
0,5 лимона (сок и цедра)
400 г красных ягод и фруктов
4 веточки мелиссы или мяты для украшения
апельсиновая цедра для украшения

Калорийность: 170 ккал

• Яичные желтки влить в небольшую кастрюлю из нержавеющей стали, всыпать сахар, взбить на слабом огне или водяной бане.

• Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влить марсалу, готовая смесь должна получиться воздушной и белой. Добавить в неё цедру лимона.

• Ягоды вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком. Выложить в креманки для подачи, красиво распределив по дну. Поверх ягод выложить винно-яичную смесь, украсить веточками мяты или мелиссы и посыпать апельсиновой цедрой.

Сабанех

Блюдо арабской кухни, небольшие пирожки с начинкой из шпината. Обычно сабанех придают форму треугольников, а тесто для них раскатывают тоньше, чем для традиционных русских пирожков.

Время приготовления: 40 мин + расстойка

3 стакана пшеничной муки
щепотка соли
2 ч. л. разрыхлителя
0,3 стакана растительного масла
1,5 стакана воды
0,5 стакана оливкового масла для смазывания
Для начинки
1 кг шпината
2–3 луковицы
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сумаха
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
5–6 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 254 ккал

• Муку соединить с солью и разрыхлителем, влить растительное масло. Перетереть его руками с мукой, постепенно влить воду, замесить эластичное тесто. Готовое тесто не должно липнуть к рукам. Накрыть его чистой салфеткой, оставить на 1 час.

• Приготовить начинку: шпинат промыть, стряхнуть воду, удалить жёсткие стебли, нарезать тонкими полосками. Лук очистить, измельчить, добавить к шпинату. Посолить, помять лук со шпинатом, чтобы выделился сок. Затем отжать выделившийся сок, добавить сумах, перец, лимонный сок, оливковое масло, перемешать.

• Тесто раскатать в жгут, разрезать его на небольшие кусочки. Каждый раскатать в тонкую лепёшку толщиной 2–3 мм. В центр положить начинку, соединить края, чтобы получился треугольный пирожок. Крепко слепить края. Смазать сабанех оливковым маслом с обеих сторон, выложить на противень, выпекать 15–20 минут в разогретой до 200 °С духовке.

• Достать пирожки из духовки, накрыть полотенцем, оставить на 15 минут, чтобы они стали мягкими. Подавать к столу тёплыми.

Сабза (сябзи)

1) Изюм без косточек, приготовленный из винограда сорта кишмиш. Изготовление сабзы – достаточно трудоёмкое занятие. Сушат ягоды либо на солнце, предварительно подвергнув обработке щелочным раствором, либо в тени, окурив сернистым газом. Сабза, высушенная в тени, ценится выше.

2) Блюдо азербайджанской и иранской кухонь, состоящее из мяса и большого количества зелени, обычно шпината. В Азербайджане мясо готовят вместе с рисом, здесь блюдо является разновидностью плова. В Иране рис отваривают отдельно и подают в качестве гарнира к мясу.

Сабза по-иранski

На 4–5 порций
Время приготовления: 3,5 часа + замачивание

150 г красной фасоли
2 луковицы
80 мл растительного масла
800 г говядины или баранины
около 1,5 л воды
0,5 ч. л. куркумы
0,5 стебля лука-порея
200 г шпината
100 г свекольной ботвы
пучок петрушки
2 лимона
600 г отварного риса для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем воду слить, фасоль залить свежей водой, отварить до полуготовности, вновь слить воду.

• Лук очистить, нарубить, обжарить в казане или толстостенной кастрюле на части растительного масла до золотистого цвета.

• Мясо нарезать средними по размеру кусочками, выложить к луку, обжарить в течение пары минут, затем убавить огонь, влить воду, добавить куркуму и фасоль, слегка посолить и поперчить и

оставить тушиться на 3 часа под крышкой.

• Лук-порей хорошо промыть, нарезать полукольцами. Шпинат, свекольную ботву и петрушку промыть, нарезать. Выложить зелень в сковороду с оставшимся растительным маслом и потушить в течение 7–8 минут.

• Добавить тушёную зелень к мясу примерно за час до окончания готовки. За 30 минут до окончания выжать в казан сок из лимонов. Готовое блюдо досолить и поперчить. Подавать к столу горячим, дополнив отварным рисом, подкрашенным шафраном или куркумой.

Саварен

Французская выпечка, авторами которой являются братья Жюльен. Своё творение они назвали в честь знаменитого гастронома – Жана-Антельма Брийя-Саварена. Саварен представляет собой круглый пирог с отверстием посередине. Такая форма выбрана не случайно: пирог в виде кольца лучше пропекается. Готовый саварен пропитывают горячим сиропом и украшают фруктами.

Савойская капуста

Разновидность Капусты огородной. Внешне она напоминает белокочанную, с той разницей, что её листья более тонкие, тёмные и гофрированные. Полагают, что своё название овощ получил в честь итальянского графства Савойя, где местные крестьяне первыми стали выращивать его.

Свежие листья савойской капусты обладают более нежным вкусом, чем листья её белокочанной «сестры». Но, несмотря на то, что в нашей стране её узнали в XIX веке, эта капуста так и не стала популярной, в отличие от стран Западной Европы и США.

В савойской капусте содержатся витамины С, А, Е, B_1, B_2, B_6, РР, а также калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, сахар, белки, клетчатка, фитонциды, горчичные масла, зольные вещества, каротин. Богата капуста аминокислотами, пектиновыми веществами и антиоксидантами, в частности, глутатионом. Это вещество благотворно сказывается на работе иммунной и нервной систем, способствует регенерации клеток. Относительно недавно, в 1957 году, в савойской капусте обнаружили аскорбиген, препятствующий развитию раковых клеток.

По своим питательным свойствам и калорийности савойская капуста превосходит белокочанную, при этом остаётся диетическим продуктом. Особенно полезна она тем, кто страдает диабетом. Вещества, содержащиеся в ней, способствуют снижению давления и улучшению функции почек. Овощ рекомендуется включать в рацион пожилым людям и детям, поскольку она легче усваивается организмом.

В кулинарных целях используют свежие и подвергшиеся кулинарной обработке листья. Капусту добавляют в салаты и закуски, готовят из неё первые блюда, овощные рагу, выпечку. Голубцы в листьях савойской капусты получаются очень нежными на вкус, так как они гораздо мягче, чем листья белокочанной капусты.

Как выбирать

Выбирать следует плотные кочаны со свежими, упругими листьями без видимых повреждений и тёмных пятен на поверхности.

Как хранить

Хранить савойскую капусту нужно в прохладном месте при влажности не ниже 90 %. Тем не менее, хранится она не так долго, как белокочанная.

Голубцы с савойской капустой

На 6–7 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кочан савойской капусты
2 луковицы
2 моркови
2 ст. л. растительного масла
500 г филе куриной грудки
500 г телятины
160 г риса
0,5 ч. л. молотого кориандра
щепотка молотого душистого перца
1 лавровый лист

3 ст. л. измельчённой зелени
200 г сметаны 15 % жирности
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Капусту разделить на листья. Поместить их на несколько минут в подсоленную кипящую воду. Воду слить, листья обсушить.

• Лук и морковь очистить, измельчить, обжарить в растительном масле до мягкости. Куриное филе и телятину пропустить через мясорубку вместе с обжаренными луком и морковью.

• Рис залить кипятком, оставить на 5–7 минут, откинуть в сито, чтобы стекла вода, дать остыть. Выложить рис в фарш, добавить часть кориандра, душистый перец и соль, перемешать.

• Свернуть голубцы, уложив начинку на капустные листья. Сложить голубцы в казан или толстостенную кастрюлю плотно друг к другу, залить холодной водой, чтобы она только покрывала голубцы. Добавить щепотку соли, немного кориандра и лавровый лист.

• Довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить около 40 минут.

• Готовые голубцы выложить на блюдо, посыпать зеленью, подавать к столу со сметаной.

Савоярди

Бисквитное печенье вытянутой формы, известное также как «дамские пальчики». Впервые савоярди было приготовлено при дворе герцогов Савойских специально к визиту короля Франции. Случилось это в XV веке, и вот уже на протяжении более чем 5 столетий савоярди является одним из знаковых блюд итальянской кухни. Нежная структура и способность хорошо впитывать жидкость сделало печенье важным ингредиентом многих десертов. Так, именно савоярди является непременной составляющей знаменитого итальянского десерта тирамису *(см. Тирамису)*.

Время приготовления: 1 час

4 яйца
щепотка соли
135 г сахара
120 г пшеничной муки
50 г крахмала
0,5 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 378 ккал

• Желтки яиц отделить от белков. В белки добавить соль, взбить в крепкую пену. Всыпать половину сахара, взбивать до устойчивых пиков.

• Желтки соединить с оставшимся сахаром, взбить в однородную пышную массу.

• Муку смешать с крахмалом. В желтки постепенно вмешать муку и белки, чередуя 1 ст. ложку муку и 1 ст. ложку белков. Перемешать, чтобы получилась однородная масса.

• Противень застелить бумагой для выпечки. С помощью кондитерского мешка сформировать вытянутые печенья, располагая их на некотором расстоянии друг от друга. Присыпать сахарной пудрой.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут, затем остудить на решётке.

Десерт с печеньем савоярди

Саганаки

Группа блюд греческой кухни, которые готовят в одноимённой посуде, и в ней же подают к столу. Таким способом можно приготовить креветки, мидии, мелкую рыбу и пр. В блюдо, как правило, добавляют мягкий сыр фета.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
200 г очищенных помидоров в собственном соку
2 ст. л. оливкового масла
350 г очищенных креветок
0,25 стакана сухого белого вина
0,5 ч. л. сахара
150 г сыра фета
4–5 листочков свежего базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 186 ккал

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Помидоры мелко нарезать.

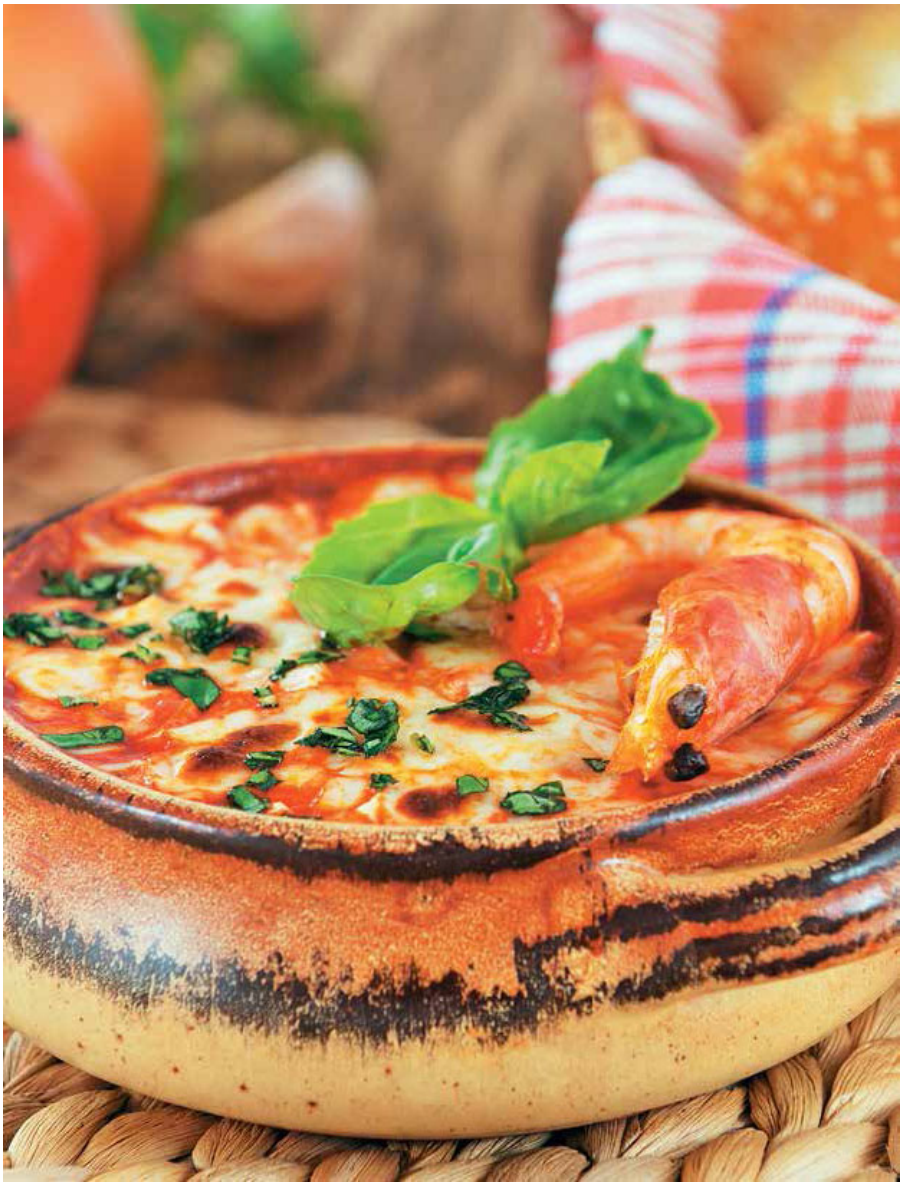
• В сотейнике разогреть оливковое масло, выложить лук, спассеровать до мягкости в течение 5–6 минут.

• Добавить в сковороду чеснок и креветки, перемешать. Влить вино, тушить 2 минуты.

• Добавить сахар, измельчённые помидоры с соком, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, затем тушить до загустения 5–7 минут на слабом огне.

• Сыр нарезать кубиками. Посыпать содержимое сковороды сыром, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 5–6 минут.

• Когда сыр расплавится и подрумянится, достать саганаки из духовки. Базилик измельчить, посыпать саганаки, подавать к столу.



Саго

Крупа, которую изготавливают из созревающего в стволах некоторых видов пальм крахмала. Саговые пальмы произрастают в Юго-Восточной Азии, на островах Индийского и Тихого океанов. Особенностью таких деревьев является то, что плодоносят они только раз за свою жизнь, а затем погибают. Полезные вещества, которые пальма должна отдать плодам, скапливаются в крахмале внутри ствола. Поэтому аборигены добывают его ещё до того, как дерево станет плодоносить.

Саговую крупу получают, перетирая крахмал через сито, расположенное над раскалённым металлическим листом. Белые круглые крупинки затем просушивают и используют в пищу.

Благодаря тому, что пальмовая крупа не содержит глютена, она является прекрасной заменой круп из злаков для тех, кто страдает непереносимостью этого вещества. Следует отметить, что есть искусственный заменитель пальмовой крупы, для изготовления которого используют картофельный или кукурузный крахмал. Конечно, по содержанию полезных веществ он значительно уступает натуральному саго.

Пальмовая крупа богата клетчаткой, помогающий очистить кишечник от шлаков. В её составе витамины А, Е, В, Н и РР, кальций, калий, магний, цинк, железо, йод, молибден, ванадий, бор, титан, кремний, фосфор.

В кулинарии саго получило широкое применение, хотя натуральную крупу обнаружить на полках магазинов не так просто. Её используют для приготовления каш, пудингов, гарниров, десертов, добавляют в выпечку в качестве начинки. Искусственное саго перед приготовлением необходимо хорошо промыть. Следует помнить, что саго сильно увеличивается в объёме при варке.

Саго гула мелака

(рецепт малайзийской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 12 мин + охлаждение

6 стаканов воды
2 стакана саго
100 г пальмового сахара
2 ст. л. сахара
1 стакан кокосового или несладкого сгущённого молока

Калорийность: 245 ккал

• Влить 5 стаканов воды в кастрюлю, довести до кипения, снять с огня и всыпать саго. Хорошо перемешать, разлить по креманкам. Оставить для охлаждения на 1 час.

• Оставшуюся воду влить в другую кастрюлю, всыпать пальмовый и обычный сахар, прогреть, чтобы он растворился. Перелить в посуду для соуса.

• Подогреть молоко, перелить в отдельную посуду для соуса. Перед подачей полить десерт двумя видами соусов.

Сагудай

см. Сугудай.

Садж

Азербайджанская посуда для готовки – подобие чугунного вогнутого подноса, на внутренней стороне которого жарят на углях баранину, субпродукты, овощи для гарнира, а также блюдо из мяса или субпродуктов, приготовленное в одноимённой посуде.

Садж из баранины

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

500 г мякоти баранины
4 крупные луковицы
50 г курдючного жира
2 ст. л. зёрен граната
1–2 картофелины
1–2 баклажана
2 сладких перца
2 помидора
1 тонкий лаваш
соль и перец по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Баранину нарезать на довольно крупные кусочки, удалив плёнки и лишний жир. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• В казан положить половину курдючного жира, разогреть, обжарить баранину на сильном огне в течение 5–7 минут до румяной корочки.

• Затем убавить огонь до слабого, посолить, поперчить по вкусу, готовить до мягкости 20 минут, в конце добавить гранат.

• Картофель и баклажаны очистить, нарезать. Перцы вымыть, очистить от перегородок и семян, разрезать на 8 частей. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

• Оставшийся жир разогреть отдельно, обжарить все овощи поочерёдно до готовности, выложить на блюдо.

• В центр блюда положить тушёную баранину, разложить вокруг овощи, лаваш разделить на 4 части, накрыть им блюдо сверху, подавать к столу.

Сазан

Рыба семейства карповых. Часто сазана называют карпом, но это верно только для рыбы искусственного разведения. Обитает сазан в реках и озёрах. Сазан – долгожитель среди речных рыб, отдельные особи достигают возраста 35 лет, при этом размножаться он способен всю жизнь. Примечательно, что сазан и одомашненный карп появились в Европе практически одновременно, но прибыли из разных стран. Древние греки ловили дикого сазана, и после распада империи он так и остался основной промысловой рыбой для многих стран, не имеющих выхода к морю. А одомашненную рыбу завезли из Китая, здесь разводить её научились 2000 лет назад.

Сазан известен превосходными вкусовыми качествами. Эта рыба обладает нежным и слегка сладковатым мясом. Вкус насыщенный и выраженный – его сложно перебить или изменить добавлением других ингредиентов. Сазана, как правило, готовят целиком, запекая в духовке или зажаривая на открытом огне. Также его используют для приготовления супов, закусок и фарша.

Сазан в сметанном соусе

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 небольшой сазан (около 1,5 кг)
2 средние луковицы
2 ст. л. топлёного масла
0,25 ч. л. молотого кориандра
0,25 ч. л. тёртого мускатного ореха
1 ч. л. сушёного базилика
1 ч. л. сушёного тимьяна
1 ст. л. соли
1 ст. л. растительного масла
лимон, зелень и сладкий перец для подачи

Для соуса
100 г корня хрена
1 с. л. сливочного масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. пшеничной муки
300 г нежирной сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить и промыть. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца.

• Форму для запекания обильно смазать топлёным маслом, выложить на дно весь лук.

• Смешать кориандр, мускатный орех, базилик, тимьян и соль. В смесь влить растительное масло и перемешать. Приготовленной смесью обмазать одну сторону рыбы, уложить сазана в форму смазанной стороной вниз и обмазать вторую сторону. Запекать рыбу при 190 ˚С в течение 35–40 минут.

• Для соуса корень хрена очистить и натереть на мелкой тёрке. В сотейнике растопить масло, обжарить на нём хрен 3–4 минуты, помешивая. Влить уксус и тушить на слабом огне 2–3 минуты под крышкой. Муку смешать со сметаной. Сотейник снять с огня, перемешивая, немного охладить его содержимое и влить в сметанную основу соуса. Тщательно перемешать. Влить соус в сотейник и на слабом огне проварить 3–4 минуты, помешивая венчиком.

• За 10 минут до готовности рыбы влить соус в форму. Блюдо подать на стол горячим, украсив зеленью и дополнив нарезанным сладким перцем.

Сай

Узбекский салат из редьки, который традиционно подают к плову, другое название блюда – «редька к плову».

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2 зелёные редьки (около 500 г)
3–4 зелёных пёрышка чеснока
1 небольшая луковица
3 ч. л. винного уксуса
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Редьку вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.
• Мелко порубить 1–2 пёрышка чеснока. Лук очистить, нарезать на тонкие кольца или полукольца, перемешать с редькой и зеленью.
• Посолить, поперчить по вкусу и заправить уксусом.
• Выложить салат в сервировочную посуду, полить маслом. Украсить оставшимися чесноком.

Сайда

Рыба семейства тресковых. Обитает сайда в водах Атлантического океана, а также в Северном, Баренцевом и Балтийском морях.

Сайда – рыба крупная, её вес может доходить до 22 кг, мясо рыбы нежирное. Особая ценность сайды состоит в том, что вылавливают её круглый год, хотя и в разных частях света.

Продаётся сайда в свежем или замороженном виде. Часто её используют для изготовления консервов и пресервов. Как и всех тресковых, сайду можно коптить, засаливать и высушивать. Из неё готовят супы, закуски, салаты и фарш. Малое количество костей в рыбе позволяет использовать её в детском питании.

Филе сайды в томатном соусе с отварным рисом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г филе сайды
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
200 г пропаренного риса
1 л воды
200 г помидоров в собственном соку
2 ст. л. пшеничной муки
1 с. л. каперсов
щепотка куркумы
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Филе сайды нарезать на небольшие кусочки.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Смешать чеснок с 2 ст. ложками оливкового масла. Филе соединить со смесью чеснока и оливкового масла, перемешать и оставить на 15 минут.

• Рис промыть до чистой воды, залить 1 л холодной воды, посолить по вкусу и отварить на среднем огне 25 минут, до готовности.

• В глубокой сковороде разогреть оставшиеся масло, всыпать в сковороду муку, обжарить её до золотистого цвета в течение 3–4 минут.

• Выложить в сковороду помидоры в собственном соку, довести до кипения, добавить каперсы, куркуму и мускатный орех. Выложить в сковороду филе вместе с выделившимся соком, перемешать, если нужно, досолить.

• Тушить рыбу в соусе 20–25 минут на слабом огне, периодически перемешивая.

• В тарелки для подачи выложить рис и рыбу, полить блюдо соусом со сковороды.

Сайка

1) Штучное хлебобулочное изделие. Первое письменное упоминание о сайках относится к первой половине XVIII века. Вероятнее всего, такой вариант небольших булок пришёл на территорию России и Украины из стран Прибалтики. Ели сайки как отдельно, так и делали из них бутерброды. Традиционная форма сайки – продолговатая. Её сохранили и в советское время, но изменили способ выпечки и рецептуру теста. Изначально сайки готовили из несладкого дрожжевого теста или из перекисшего хлебного. Сегодня сайки – это, скорее, сдобная выпечка, часто в них добавляют изюм, цукаты, сухофрукты. А выпекают современные сайки в тех же формах, что и хлеб, но выкладывают куски теста по отдельности, обмакивая каждый в масло. После выпечки сайки поступают в продажу «блоками».

2) Рыба семейства тресковых. Обитает сайка по всей акватории Северного Ледовитого океана. Особенность сайки в том, что она сохраняет активность при низких температурах. В её крови содержится вещество гликопротеин AFGP, он не даёт крови этой рыбы замёрзнуть. Эта особенность рыбы сейчас изучается с целью использования природного антифриза для двигателей нового поколения. Сайку практически не используют в пищу. То же вещество придаёт ей неприятный вкус, который исчезает только при особой обработке.

Сайра

Рыба семейства макрелещуковых. Обитает в умеренной и субтропической зонах Тихого океана в Северном полушарии.

Сайра – важная промысловая рыба. Она хорошо размножается и практически не подвержена вредителям.

Сайра – жирная, калорийная рыба, в 100 г продукта содержится 205 ккал. При этом она сохраняет все свои полезные качества и после термической обработки, так как жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в сайре, не разрушаются при высоких температурах. В сайре много никеля, кальция, магния, железа и калия, также она богата витаминами A, B и D. Минеральных веществ в 100 г сайры содержится от трети до половины суточной нормы.

Треть всего мирового вылова сайры происходит в России, и до половины этого объёма используется для изготовления консервов. Их едят как закуску, из них готовят салаты, супы и начинку для выпечки. Также сайра продаётся замороженной – такую рыбу запекают, тушат и жарят.

Сайра, запечённая в духовке

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

4 тушки сайры
6–8 горошин душистого перца
0,5 ч. л. куркумы
0,5 ч. л. молотой паприки
2–3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла

рубленая зелень для подачи
1 лимон для подачи

Калорийность: 197 ккал

• Сайру выпотрошить, удалить жабры, голову оставить целой. Рыбу промыть, просушить салфетками снаружи и изнутри.

• В ступке перетереть перец, куркуму, паприку и соль. Лимонный сок смешать с оливковым маслом.

• Рыбу изнутри натереть смесью специй, сверху обмазать лимонно-масляной смесью.

• Выложить рыбу в форму для запекания, плотно накрыть пищевой плёнкой и оставить на 1 час.

• Снять с формы плёнку и обернуть её фольгой.

• Запекать рыбу в духовке при 190 °С в течение 30–35 минут, снять фольгу и запекать рыбу ещё 5 минут, затем аккуратно перевернуть и запекать ещё 5 минут.

• Подать рыбу на стол горячей, посыпав зеленью. Отдельно подать нарезанный лимон.

Сакэ (саке)

Японский крепкий алкогольный напиток. Сакэ в Японии – особая часть культуры. Как гласит древняя японская мудрость, «лучше одна чашечка сакэ, чем сто лекарств». Напитку более 2000 лет. Вопреки сложившемуся мнению, сакэ нельзя называть «рисовой водкой». Процесс приготовления напитка сложен, и на каждом этапе соблюдается своя технология. В Японии в настоящее время существует более 10000 заводов по производству сакэ.

То, что напиток нужно употреблять исключительно в подогретом виде, – культурный миф. Японцы с удовольствием пьют свой национальный напиток и горячим, и чуть тёплым, и даже ледяным, охлаждая его кубиками льда. Их выбор зависит и от времени года, и от марки сакэ, и просто от личных предпочтений. Нагревают и подают сакэ в специальных фарфоровых кувшинчиках – токкури. У токкури узкое горлышко и определённая ёмкость: 180 или 360 мл.

Часто сакэ используют для ароматизации или «исправления» запахов горячих блюд и выпечки.

Сакэ в кувшинчике токкури

Салака

Подвид атлантической сельди. Обитает она в Балтийском море, в его пресноводных Куршском и Калининградском заливах, и в пресных водах некоторых озёр Швеции. Салака – главная промысловая рыба Балтийского моря, дающая около половины всего улова.

Эту рыбу больше любят в Европе, чем в России. Из неё готовят множество национальных блюд в Скандинавии. А в Голландии в её честь ежегодно устраивают праздник. В нашей стране салаку чаще всего коптят, называя полученный продукт просто – «копчушка».

Салака – очень жирная рыба, в этом её особенная ценность. Однако следует отметить, что Балтийское море – одно из самых загрязнённых промышленными отходами. Поэтому в салаке довольно часто обнаруживают превышающее допустимый уровень содержание опасного диоксидина.

Более половины всего вылова салаки идёт на изготовление консервов и пресервов. Также салаку коптят и сушат, из неё готовят первые и вторые блюда. Её запекают, жарят и тушат.

Жареная салака

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 кг свежей салаки
2 ст. л. ржаной муки грубого помола
2 средние красные луковицы
2 ст. л. растительного масла

Для маринада
3 стакана воды
1,5 стакана столового уксуса
2,5 стакана сахара
2 ст. л. душистого перца горошком
2–4 лавровых листа
соль и белый перец по вкусу

Калорийность: 133 ккал

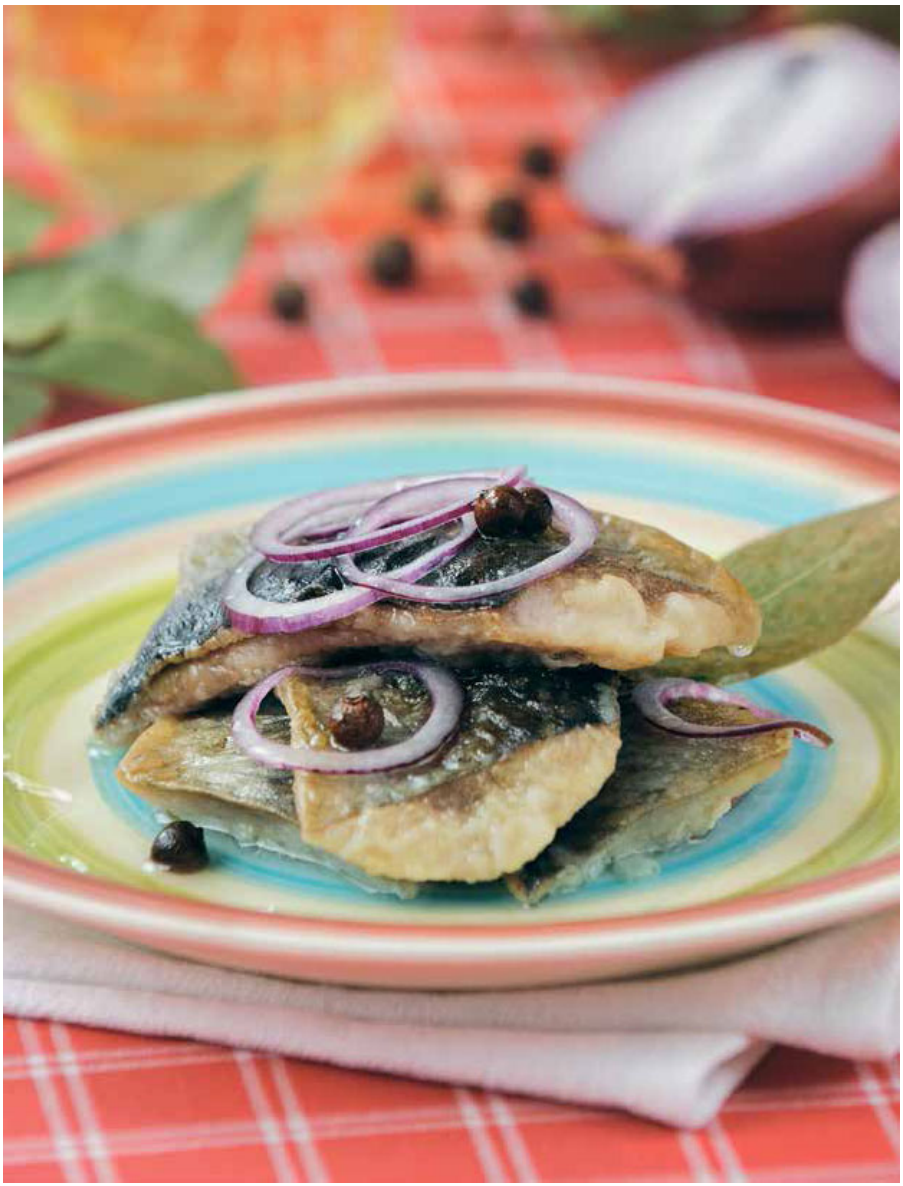
• Салаку очистить, промыть, натереть солью и белым перцем, запанировать в муке.

• Лук очистить и нарезать на тонкие полукольца.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить рыбу с обеих сторон по 4–5 минут, до золотистой корочки.

• Приготовить маринад. В кастрюлю влить воду и уксус, добавить сахар, душистый перец горошком и лавровый лист, довести до кипения.

• Выложить жареную салаку слоями в глубокое блюдо, залить горячим маринадом и дать остыть. Посыпать нарезанным луком и подать к столу.



Саламандра

Гриль особой конструкции. Нагревательный элемент в саламандре расположен сверху, благодаря чему продукты готовятся под источником тепла. Обычно именно такая конструкция встраивается в духовку кухонной плиты. Саламандру часто используют для подрумянивания продуктов и готовых блюд.

Саламур

Молдавский соус. Он очень популярен в стране, его подают к супам и вторым блюдам, к закускам, выпечке и мясным деликатесам.

Время приготовления: 5 мин

10–12 зубчиков чеснока
1 ст. л. чёрного перца крупного помола
1 ч. л. соли
2 ст. л. нерафинированного растительного масла
2 ст. л. воды
2 ч. л. виноградного уксуса

Калорийность: 179 ккал

• Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с перцем и солью.

• Добавить к чесноку растительное масло и холодную воду, тщательно вымешать.

• Влить в соус винный уксус, слегка перемешать и подать на стол.

Салат

1) (от лат. *salare* – солить)

Категория блюд. Как правило, салат относят к холодным закускам, но подать его можно и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. Существует немало рецептов тёплых салатов.

Никто не знает, с чего началась история салата. В первоначальном виде он пришёл к нам из Древней Греции. Здесь словом *salare* обозначали особый вид солёных блюд. Оливки, овощи, морепродукты и фрукты закладывали в крупные раковины морских моллюсков, заливали соляным раствором и оставляли под солнцем просаливаться. Именно такой закуской начинали трапезу. В том или ином виде она сохранилась на территории Италии, здесь к таким соленьям стали прибавлять свежие овощи и другие ингредиенты. Блюдо попало к французам, и уже они сделали из него более или менее привычный для нас салат. Кстати, в Россию термин «салат» пришёл в XVIII веке из французского языка.

Сегодня салат можно приготовить из практически любых ингредиентов. При приготовлении салатов существует два основных принципа: либо все ингредиенты салата должны быть с «равными» вкусами, либо один ингредиент становится центральным по вкусу, а остальные его лишь подчёркивают. Как правило, все ингредиенты салатов стараются нарезать на примерно одинаковые кусочки, это нужно для того, чтобы заправка одинаково обволакивала и пропитывала составные части салата. Какие-то салаты заправляют сразу и оставляют для пропитывания, обычно так приготавливают слоёные салаты. Другие салаты заправляют непосредственно перед подачей, в таком случае в заправку включается кислый элемент, который при долгом взаимодействии может испортить основные продукты.

Заправляют салаты различными соусами, сметаной, кефиром, йогуртом, смесью растительных масел и уксуса и т. д.

Подавать салаты можно самыми разными способами. Слоёные салаты, как правило, подаются на стол в больших салатниках, салаты-коктейли – в стаканах или креманках.

Важно помнить, что для приготовления салатов в большей степени, чем для других блюд, важно качество исходных продуктов. Также следует учитывать, что любые салаты практически не хранятся, поэтому лучше готовить их в таких количествах, чтобы они были съедены за один раз.

Салат «Овчарский»

(блюдо болгарской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2 средних помидора
1 крупный огурец
1–2 крупных сладких перца
100 г маринованных грибов
1 небольшая луковица
100 г ветчины
100 г сыра гауда
5 крупных оливок без косточки
3–4 веточки петрушки
1 ч. л. винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
100 г рассольного сыра
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Помидоры нарезать на крупные куски. Огурцы нарезать на тонкие ломтики. Перец очистить от семян и перегородок и нарезать толстой соломкой. Грибы нарезать крупно. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Ветчину и сыр гауда нарезать мелкими кубиками. Оливки нарезать очень мелко.

• В глубокой миске смешать все ингредиенты, посолить по вкусу, добавить уксус и оливковое масло, перемешать.

• Выложить салат на широкое блюдо для подачи, посыпать мелко нарезанной петрушкой и рассольным сыром, натёртым на крупной тёрке.

Салат «Пикадилли»

(блюдо британской кухни)

На 3–4 порции
Время приготовления: 40 мин

2–3 средние картофелины, сваренные в мундире
300 г филе солёной сельди
2 средние луковицы
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. зернистой горчицы
1 ст. л. столового уксуса
3–4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Калорийность: 79 ккал

• Картофель очистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Филе сельди промыть, нарезать на небольшие кусочки. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами.

• В глубокий салатник выложить слой картофеля, поверх него – слой лука, затем слой сельди.

• Смешать растопленное сливочное масло с горчицей и уксусом. Приготовленной смесью залить салат.

• Посыпать сверху рубленой зеленью петрушки и поместить

салатник в холодильник на 20–30 минут перед подачей.

2) Листовой овощ – *см. Листовой салат.*
См. также Тёплый салат.

Салат-коктейль

Закуска, поданная особым способом. Как правило, такие салаты выкладывают в высокие стаканы, бокалы или стеклянные креманки.

Любые салаты при желании можно подать в виде «коктейля». Салаты-коктейли укладывают слоями, при этом все ингредиенты нарезают на одинаковые небольшие кусочки. Заправляют их или послойно, или непосредственно перед подачей, сверху. Подают салаты-коктейли чаще не с вилкой, а с чайной или десертной ложкой.

Этим способом часто готовят десертные, фруктовые салаты.

Салат-коктейль с креветками

На 6 порций
Время приготовления: 15 мин

250 г креветок
2 средних яблока
2 ст. л. лимонного сока
1–2 средних огурца
1–2 средние моркови
3 ст. л. майонеза
1–2 веточки зелени петрушки
горсть маслин без косточек
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Креветки очистить от панциря, удалить проходящую вдоль спинки кишечную вену.

• В большой кастрюле довести до кипения воду, немного посолить и отварить в ней креветки не более 3 минут. Откинуть креветки в дуршлаг, дать стечь воде и охладить.

• Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, натереть на мелкой тёрке и сбрызнуть лимонным соком.

• Огурцы вымыть и вместе с кожурой натереть на средней тёрке. Морковь очистить и натереть на мелкой тёрке.

• В бокалы или креманки выложить слоями огурцы, морковь и яблоки, каждый слой смазывая майонезом. Последним слоем выложить креветки.

• Украсить салат-коктейль зеленью петрушки и маслинами,

охладить перед подачей.

Салат-латук

Листовой овощ, однолетнее травянистое растение семейства Астровые. У салата-латука существует две основные разновидности – листовой и кочанный. Родина предка растения – латука компасного – Северная Африка и Закавказье, это растение и сегодня встречается здесь в дикой природе. Вероятнее всего, именно из его семян был выведен латук посевной, который распространился в Средиземноморье ещё до нашей эры. Растение было известно в Древнем Китае, Древнем Египте, популярно в Древней Греции и Древнем Риме.

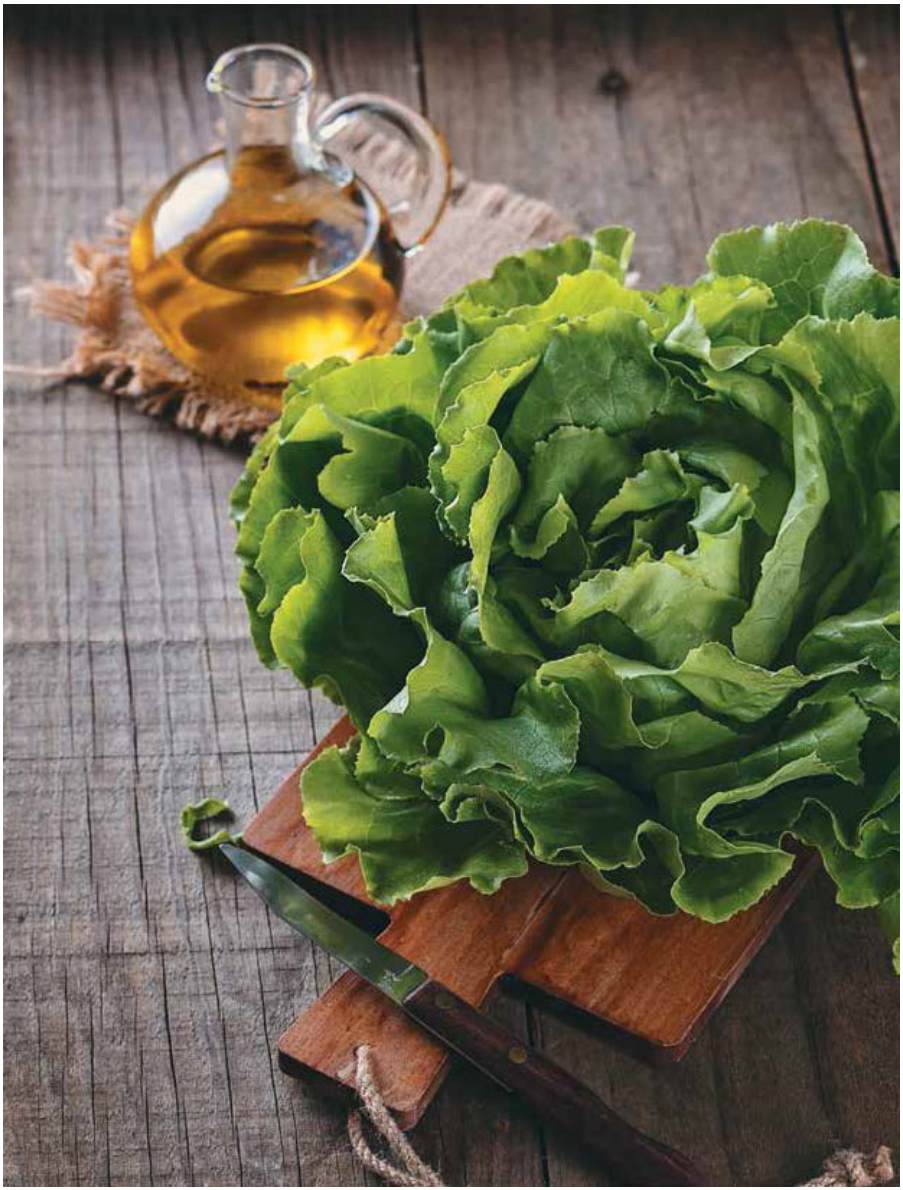
В России салат-латук появился в середине XVII века. Сегодня те или иные форма салата-латука выращиваются во всех странах мира. Это самый популярный вид листового овоща на планете. У каждого региона свои предпочтения, в соответствии с которыми сегодня выведено более 3000 сортов салата-латука.

В листьях салата содержатся каротин, витамины B_1, B_2, B_6, аскорбиновая кислота, витамины РР и Е. Витамина С больше во внутренних листьях, а каротина в 30 раз больше во внешних зелёных листьях. Кроме того, зелёные листья салата-латука содержат в 1,5 раза больше витамина В, чем внутренние светлые листья. Латук богат ценными для организма человека минеральными солями калия, кальция, железа, фосфора и другими. Есть в нем и микроэлементы – алюминий, медь, барий, титан, стронций, хром, бром, висмут, никель, цинк, уран и ряд других.

Вследствие благоприятного соотношения калия и натрия салат оказывает регулирующее действие на водный баланс в организме человека: выводит излишнюю воду при отёках, понижает артериальное давление. Салат – ценное диетическое и целебное растение, чрезвычайно полезное для взрослых и детей, он помогает при болезнях органов сердечно-сосудистой системы, мочевыделения, центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта; при ожирении, сахарном диабете, бессоннице, атеросклерозе.

В кулинарии салат-латук используют для приготовления салатов, закусок, супов и гарниров. Свежие, крупные листья зелёного салата могут служить как для украшения, так и для подачи блюд.

Свежий салат-латук может до 3 суток храниться в холодильнике в отделении для овощей, при этом его нужно плотно упаковать в полиэтилен, чтобы он не увял.



Пюре из салата-латука и молодого горошка

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

400 г молодого зелёного горошка
300 г салата-латука
1 л воды

50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Горошек перебрать, промыть под проточной водой. Листья салата промыть, обсушить перебрать и крупно нарвать руками.

• В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить в неё сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу.

• В кастрюлю всыпать горошек, довести до кипения и варить на среднем огне 5–7 минут. Затем добавить нарезанные листья салата-латука, довести до кипения и варить ещё 5 минут.

• Содержимое кастрюли процедить, отвар сохранить. Горошек и латук пюрировать в блендере. Добавить в пюре столько отвара, чтобы оно было средней густоты.

• Пюре из салата-латука и молодого горошка подать на стол тёплым, в качестве закуски. Отдельно подать свежий хлеб.

Салеп

Турецкий десерт. Для приготовления классического салепа молоко долго уваривают на слабом огне, в конце его смешивают с корицей, немного охлаждают и подают на стол. Современный десерт готовят с различными фруктами и ягодами, а для ускорения процесса используют крахмал.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 л молока
1 стакан свежей малины
450 г сахара
2 ст. л. крахмала
щепотка молотой корицы

Калорийность: 380 ккал

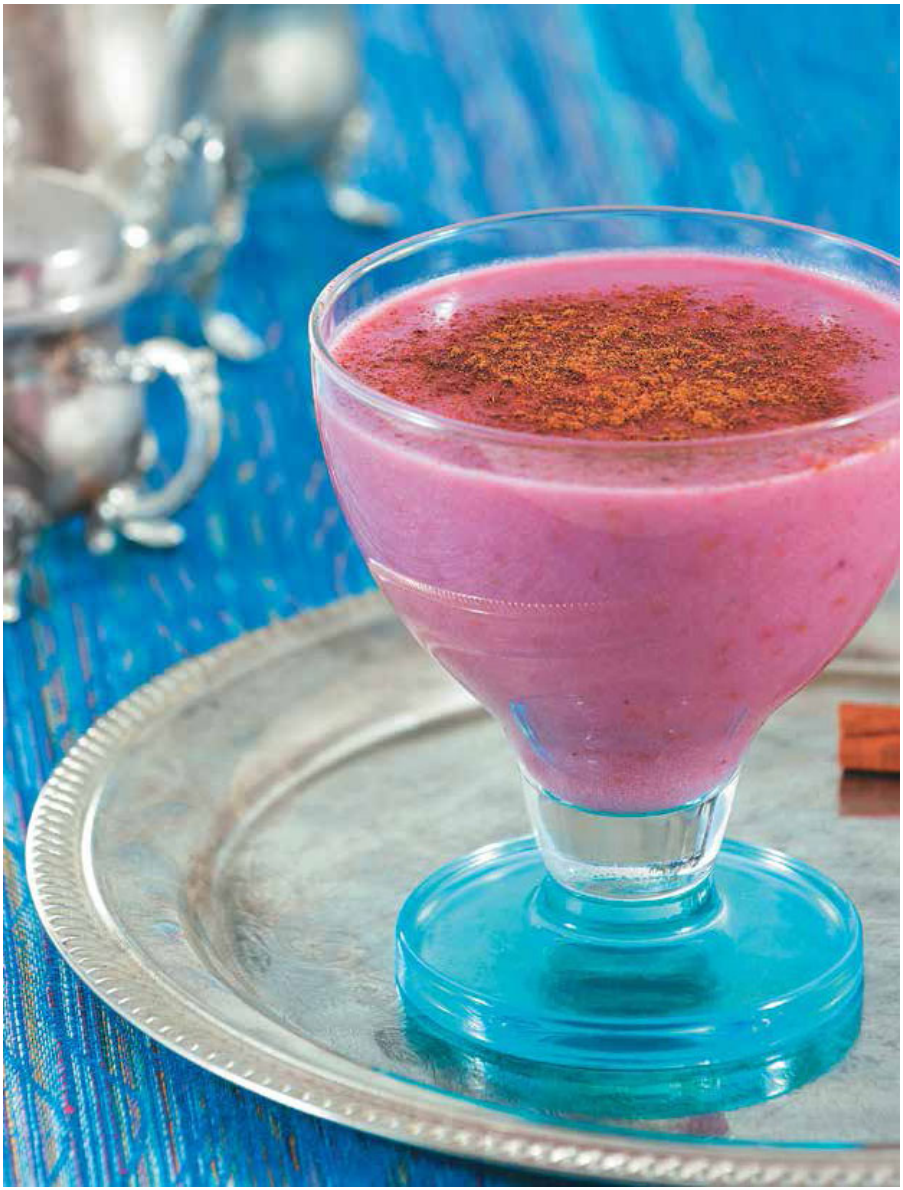
• Молоко влить в кастрюлюу и довести до кипения, затем убавить огонь до слабого, чтобы оно едва кипело.

• Малину перебрать, промыть, смешать в отдельной кастрюле с сахаром и крахмалом.

• Постоянно помешивая, понемногу вливать горячее молоко в кастрюлю с малиной, чтобы получилась смесь, похожая на густую сметану.

• Перелить приготовленную смесь в кастрюлю с оставшимся кипящим молоком, прогреть на слабом огне в течение 5–7 минут, не переставая помешивать.

• Готовый салеп разлить по чашкам, посыпать корицей и подавать на стол тёплым.



Салма

Татарские клёцки. Готовят салму из разных видов муки. Для теста используют муку, яйца, мясной бульон, соль. Из густого теста формируют пасту в виде небольших «ушек». Салму используют как гарнир, как самостоятельное блюдо, но самый распространённый способ – это добавить салму в любой суп.

Суп из баранины с катыком и салмой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

400 г мякоти баранины
2 л воды
1 средняя луковица
2 стакана катыка
3–4 ст. л. рубленой петрушки
соль по вкусу

Для салмы
1,5 стакана пшеничной муки
3 ст. л. воды
1 яйцо

Калорийность: 52 ккал

• Приготовить салму. Муку смешать с 3 ст. ложками воды и яйцом, замесить крутое пресное тесто. Раскатать его в жгуты толщиной не более 1 см, нарезать шариками и придать им форму «ушек», придавливая большим пальцем середину каждого шарика.

• Мясо промыть, поместить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до среднего и варить до готовности около 1 часа.

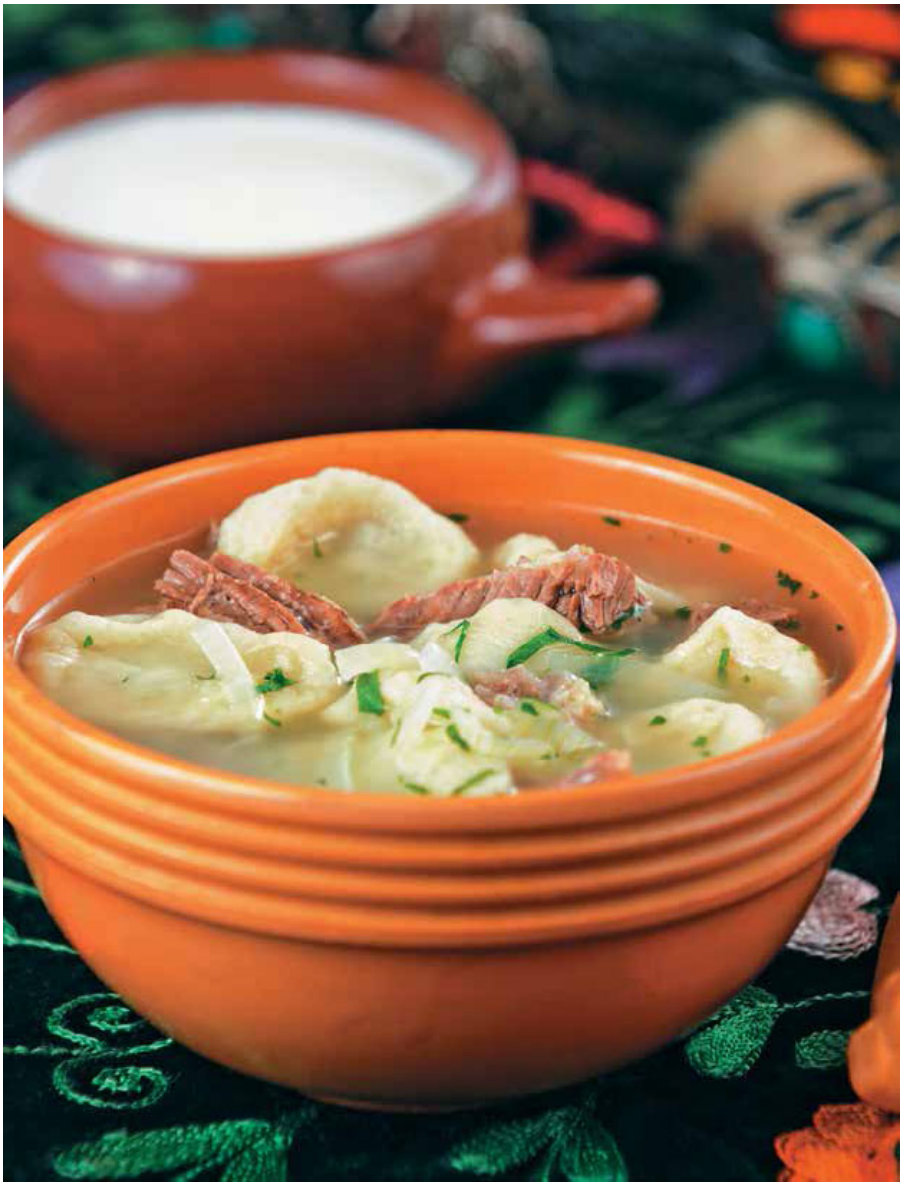
• Извлечь мясо из бульона, немного охладить и нарезать на небольшие куски.

• В кипящий бульон выложить приготовленную салму.

• Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Когда салма всплывёт, добавить в бульон лук, посолить по вкусу и варить 12–15 минут, до готовности салмы.

• При подаче разложить мясо по тарелкам, залить горячим супом, заправить катыком и посыпать петрушкой.



Сало

Подкожный жир свиней. Традиционно салом называют жир, снятый от загривка до середины спины туши, а беконом – жир с брюшной части.

Сало – национальный продукт практически всех стран Западной и Восточной Европы, и, конечно, русская кухня тоже немыслима без сала. Первое письменное упоминание о продукте относят к VII веку, но он был известен задолго до этого. Сало ели и использовали в кулинарных целях в Древнем Риме и Месопотамии.

Российский вариант приготовления сала уходит корнями к древним племенам, которые разводили свиней ещё в III тысячелетии до н. э. Именно свиноводство помогло России пережить нашествие хазар, так как они свинину не ели, и мясо с салом оставалось у русских крестьян.

Сало – чрезвычайно калорийный продукт, в 100 г его содержится 750 ккал. Именно поэтому его издавна использовали как основной продукт питания в дальних военных походах и морских плаваниях. Есть мнение, что именно солёное сало помогло команде Колумба выжить и добраться до берегов будущей Америки.

Сало богато жирорастворимыми витаминами A, E и D. Содержащиеся в нём витамины B_6 и B_{12}, а также магний

позволяют лечить депрессию и расстройства нервной системы. В состав свиного сала входит ненасыщенная жирная арахидоновая кислота (Омега-6), она помогает организму включить «иммунный ответ» при встрече с вирусами и бактериями. Из-за неё сало рекомендуют тем, кто страдает от заболеваний сердца, так как Омега-6 входит в состав клеточных мембран и является частью ферментов сердечной мышцы. В целом по содержанию ценных жирных кислот сало опережает сливочное масло. В сале содержится половина суточной нормы селена, важнейшего для организма микроэлемента. При его дефиците возникают заболевания щитовидной железы: гипотиреоз, эндемический зоб, кретинизм. Это один из самых важных элементов при беременности. Однако в любом случае сало нужно употреблять умеренно. Нормой для взрослого человека считается 10–30 г продукта в сутки.

Сало едят в свежем, солёном, копчёном, варёном, тушёном или жареном виде. Копчёное сало иногда называют по-немецки, шпиком. Куски подкожного жира с брюшной части чаще зовутся грудинкой или беконом. Топлёное сало – смалец, а оставшиеся при перетапливании небольшие обжаренные кусочки сала – шкварки.

В том или ином виде сало встречается в кухнях совершенно разных народов. Добротная украинская кухня предполагает использование сала во всех ипостасях, во французской кухне тонкими ломтиками сала оборачивают мясные рулеты или готовят на его основе закуски. Практически во всех странах Европы, Прибалтики и Скандинавии из смальца делают особую смесь для бутербродов, смешивая его с травами, специями и мелко нарубленными овощами.

Повсеместно используют свежее сало для приготовления колбас и других мясных изделий. Сало добавляют в закуски, супы и вторые блюда. Сало – универсальный продукт, шкварки или бекон, добавленные в салат, придадут ему особый вкус и сделают блюдо более сытным.

Довольно просто приготовить сало в домашних условиях. Перед засолкой сало можно нарезать пластами толщиной 3–4 см или небольшими кусками.

Существует 3 метода засолки сала: **сухой** – для чего сало засыпают солью и специями и оставляют на 2–3 недели, такое сало можно будет хранить не более месяца; **в рассоле** – куски сала выдерживают в крутом рассоле до 3 месяцев, хранится такое сало до 1 года; **горячий** – сначала сало варится, затем натирается специями и убирается в холод, такое сало может храниться до полугода.

Если сало приготовлено с использованием чеснока, то замораживать его не рекомендуется, так как чеснок после размораживания придаст продукту прогорклый вкус.

Сало с прожилками мяса лучше коптить или варить, при засолке обычным способом такое сало или получится слишком жёстким, или может испортиться даже при хранении в холодильнике.

Как выбирать

Для засолки лучше выбирать сало со шкуркой, кусок должен быть однородным, упругим, плотным. Чтобы проверить качество сала, нужно проткнуть кусок острым ножом – хорошее сало будет слегка сопротивляться, но легко протыкаться, без рывков. На разрезе сало должно быть снежно-белого или слегка розоватого оттенка.

Солёное сало (в рассоле)

Время приготовления: 1,5 месяца

1 кг свежего сала
1,5 л воды
100 г крупной соли
5–6 лавровых листьев
1 ч. л. тмина
1 ч. л. семян укропа

Калорийность: 605 ккал

• Сало нарезать на длинные куски 4–5 см шириной.

• Трёхлитровую банку тщательно промыть, ошпарить кипятком, просушить. Уложить в банку куски сала.

• В отдельной посуде довести до кипения воду, добавить соль, лавровый лист, семена тмина и укропа. Рассол прокипятить 2–3 минуты.

• Кипящим раствором залить сало в банке, плотно укупорить банку и оставить в сухом тёмном месте на 30–40 дней.

• По мере надобности доставать сало из рассола, остальное сало хранить в рассоле.

Солёное сало (сухой способ)

Время приготовления: 2 недели

1 кг сала со шкуркой
10 зубчиков чеснока
4 лавровых листа
4–5 ст. л. соли
3 ч. л. горошин чёрного перца

1 ч. л. молотого чёрного перца
2 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. зёрен горчицы

Калорийность: 790 ккал

• Сало разрезать на 2 равных куска. Уложить на разделочную доску шкуркой вниз, сделать по всему куску надрезы в 4–5 мм глубиной.

• Чеснок очистить, нарезать на тонкие пластины. В каждый надрез поместить по 2–3 ломтика чеснока.

• Лавровые листья поломать на мелкие кусочки, смешать с солью, перцем, паприкой и горчицей.

• Куски сала выложить на фольгу, обильно посыпать смесью приправ и плотно завернуть края фольги.

• Поместить сало в фольге в холодильник на 2 недели.

Салфетка

Лист тонкой бумаги или кусок ткани, используемый во время трапезы. Истории салфеток более 3500 лет. В качестве салфеток сначала использовали крупные листья растений. Позже салфетки стали тканевыми, а в XX веке – бумажными. В Китае и Японии салфетки делали из рисовой бумаги ещё в I веке до н. э., а в арабских странах для этих целей использовали тонкие лепёшки. Первыми закрепили правило использования столовой салфетки во время приёма пищи итальянцы. А в эпоху Возрождения салфетка, вместе с прочими достижениями культуры, распространилась по Европе. Тогда для производства салфеток выбирали дорогие прочные ткани, их расшивали тесьмой и золотом. После начала промышленного производства фарфора в 1710 году салфетки стали делать из лёгких тонких тканей и кружев. Именно тогда появилось искусство складывать из них разные фигуры.

На Руси до середины XVII века вместо салфеток использовали рукава и подолы. В 1729 году Пётр I издал высочайший указ, в котором закрепил обязательное использование столовых салфеток, но с оговоркой: если пальцы или столовые приборы стали жирными, то «для начала вытрите их об хлеб, чтоб не использовать много салфеток».

Современные салфетки бывают двух типов: обеденные, размером 35 или 45 см, и чайные – не более 25 см. При сервировке, как правило, используют два типа салфеток. Первый – это салфетки большего размера, их следует класть на колени для того, чтобы предохранить одежду от крошек и капель. При этом во время завтрака и обеда салфетка кладется на колени в расправленном виде, а во время ужина – сложенной вдвое, сгибом к себе. Второй тип – это бумажные салфетки небольшого размера, которые используются во время трапезы для вытирания рук или рта.

По правилам этикета после трапезы все использованные бумажные салфетки следует класть в тарелку, а тканевую салфетку – в произвольном виде справа от тарелки.

Сальмореха

1) Густой испанский суп. Готовят сальмореху из помидоров, хлеба и специй, подают суп холодным, с тонкими ломтиками сырокопчёной ветчины и варёными яйцами. В разных частях Испании блюдо могут подавать не только как суп, но и как соус для горячих блюд или закусок.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

200 г пшеничного хлеба
250 мл воды
800 г помидоров
1 зубчик чеснока
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу
2 яйца, сваренных вкрутую
100 г сыровяленой ветчины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 65 ккал

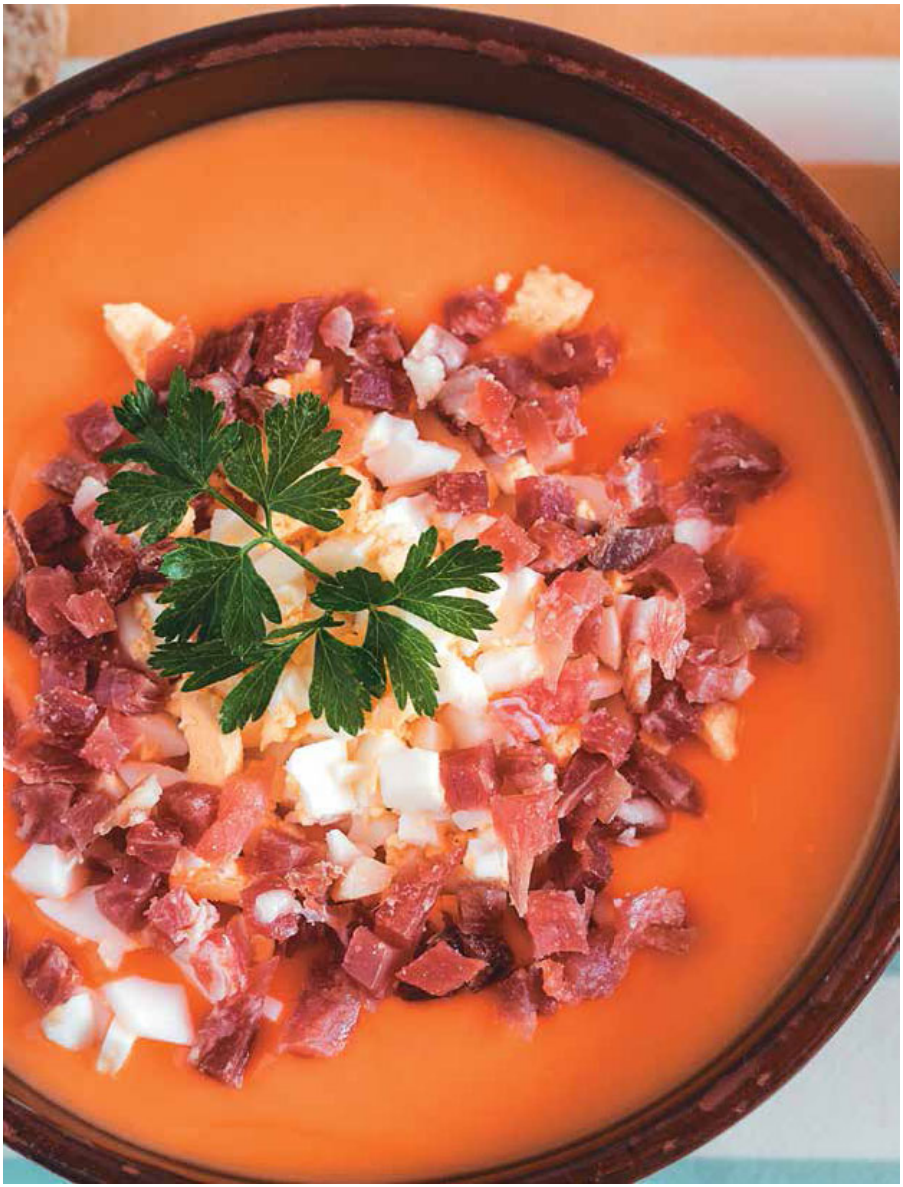
• С хлеба срезать корки, мякиш нарезать на небольшие кусочки. Залить хлеб водой и оставить на 30 минут.

• Помидоры надрезать крестообразно, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

• Нарезанные помидоры смешать с размякшим хлебом и перемолоть в блендере до однородной массы.

• Добавить чеснок, оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу, ещё раз перемолоть до однородности.

• Разлить суп по глубоким тарелкам. Перед подачей добавить в каждую нарезанные яйца и ветчину.



2) Острый маринад для мяса, который особенно популярен на Канарских островах. Здесь готовят кролика сальмореха, это блюдо является важной частью национальной кухни.

Кролик сальмореха

На 5–6 порций
Время приготовления: 50 мин + маринование

1 кролик (около 1,2 кг)

1 ст. л. морской соли
1 средняя морковь
3–4 небольшие луковицы
200 мл сухого белого вина
3 ст. л. винного уксуса
4 зубчика чеснока
1 красный перчик чили
2–3 веточки тимьяна
2–3 веточки розмарина
1 лавровый лист
1 ст. л. молотой сладкой паприки
50 мл оливкового масла

Калорийность: 159 ккал

• Тушку кролика промыть, разделить на 10–12 частей. Мясо смешать с солью, слегка промассировать и уложить в стеклянную или керамическую посуду. Поместить мясо в холодильник на 6–8 часов.

• Лук очистить. Морковь очистить, нарезать на тонкие ломтики.

• В блендере смешать белое вино, винный уксус, давленый чеснок, мелко нарезанный перчик чили без семян, зелень тимьяна и розмарина, лавровый лист и паприку.

• В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить на нём крольчатину партиями по 7–10 минут, до золотистой корочки. Выложить мясо на салфетки и дать стечь лишнему жиру.

• В сотейник влить приготовленный маринад из блендера, довести до кипения, убавить огонь до слабого, выложить в сотейник обжаренные куски крольчатины, лук и морковь. Тушить под крышкой 30–35 минут.

Сальник

Жировая прослойка в говяжьей брюшине. В кулинарии сальник используется для приготовления блюд из мяса, круп или других продуктов для придания им сочности. Продаётся одним большим куском. Перед употреблением сальник промывают и нарезают на полоски нужного размера. Для длительного хранения жировую сетку можно заморозить.

Пряная свинина гриль в сальнике

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин + маринование

1 кг свиной вырезки целым куском
200 г сальника
3–4 красных перчика чили
10 зубчиков чеснока
200 мл винного уксуса
1 ст. л. молотой паприки
0,5 ч. л. зиры
12 бутончиков гвоздики
1 ст. л. молотого чёрного перца
3–4 палочки корицы
5–6 коробочек кардамона
0,5 ч. л. куркумы
1 ст. л. крупной соли

Калорийность: 233 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон на куски размером 10 × 5 × 5 см. Сальник промыть, растянуть, нарезать на куски

10 × 20 см.

• Приготовить маринад. Перчики чили мелко нарезать вместе с семенами. Чеснок очистить, мелко нарубить. Винный уксус подогреть, снять с огня. В уксус добавить перец чили, чеснок, паприку, зиру, гвоздику, чёрный перец, корицу, кардамон, куркуму и соль. Смесь подогреть ещё раз.

• Приготовленным маринадом залить мясо, оставить на 2 часа для маринования.

• Каждый кусок мяса насадить на шампур, обернуть куском сальника. Жарить мясо на мангале в течение 25 минут, постоянно переворачивая и периодически поливая маринадом.

Сальпикон

(исп. *salpicon* – месиво)

Особый вид салата, для него ингредиенты нарезают настолько мелко, что получившиеся блюдо ближе по консистенции к фаршу, чем к салату. Известен во многих странах, в Испании и её бывших колониях сальпиконом начиняют лепёшки, во французской кухне его используют как начинку для тарталеток и небольших пирожков, в Колумбии сальпикон – это салат из мелко нарезанных фруктов и ягод. В русских дореволюционных книгах по кулинарии сальпиконом называли любую рубленую начинку для выпечки. Историки кулинарии считают, что именно сальпикон стал основой рецепта русского винегрета, хотя со временем нарезка продуктов для него и стала крупнее.

Приправляют салат смесью масла и уксуса или томатным соком.

Сальпикон де марискос

(блюдо испанской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г очищенных мидий
200 г очищенных креветок
100 г консервированного мяса кальмара в собственном соку
3 крупных помидора
2 сладких перца
небольшой пучок петрушки
3–4 луковицы шалота
1–2 зубчика чеснока
1 яичный желток
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. винного уксуса
мелкие осьминоги и креветки для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Очищенные креветки и мидии отварить в подсоленной воде

30 секунд, охладить и нарезать мелкими кубиками. Мясо кальмара нарезать на мелкие кусочки.

• Помидоры и сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Петрушку мелко нарубить. Лук очистить, очень мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Смешать все нарезанные ингредиенты, посолить по вкусу.

• Отдельно смешать желток с оливковым маслом, немного взбить, влить уксус и ещё раз взбить, более тщательно. Соусом заправить салат, перемешать и разложить по стаканам. Украсить готовыми креветками и осьминогами.

• Перед подачей выдержать салат в холодильнике не менее 30 минут.

Сальса

Традиционный мексиканский соус на основе измельчённых помидоров и перца чили. Кладут в него также лук, чеснок и чёрный перец. В некоторые рецепты сальсы входят и другие необычные ингредиенты, традиционные для Мексики, например, томатильо или фейхоа. Подают соус обычно с лепёшками или в качестве дополнения к основному блюду.

В современной кулинарной практике сальсой часто называют любой неоднородный соус или смесь измельчённых овощей, даже если их ингредиенты не имеют ничего общего с традиционными мексиканскими.

Сальса традиционная

Время приготовления: 20 мин

2 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
2 крупных помидора
1 красный перчик чили
2 ст. л. растительного масла
пучок кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 71 ккал

• Чеснок и лук очистить, измельчить. Помидоры нарезать кубиками. Чили очистить от семян, нарезать колечками.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чили, добавить помидоры. Тушить 10 минут, пока они не станут мягкими. Кинзу очистить, стряхнуть воду, измельчить.

• Переложить помидоры в блендер, добавить лук и кинзу, посолить. Измельчить, но не доводить до однородности.

• Подавать сальсу с кукурузными чипсами.

Томатный суп с сальсой чили

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

800 г спелых помидоров
3 перчика чили
3 ст. л. оливкового масла
3 стакана насыщенного овощного бульона
4 ст. л. томатной пасты
1 небольшое спелое авокадо
1 небольшая красная луковица
1 ст. л. сока лайма
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками. У перчиков чили удалить семена, два стручка нарезать тонкими колечками.

• В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, выложить помидоры и чили, тушить, пока они не станут мягкими. Влить бульон, добавить томатную пасту. Довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой, варить на среднем огне в течение 10–15 минут.

• Приготовить сальсу чили. Авокадо вымыть, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть извлечь с помощью чайной ложки, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать. Оставшийся перец чили измельчить. Соединить авокадо, лук, чили, полить соком лайма, перемешать.

• Суп снять с огня, перелить в блендер, измельчить в однородную массу. Добавить сахар, посолить по вкусу.

• Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую по ложке сальсы, подавать к столу.

Сальса верде

Итальянский зелёный соус, основу которого составляют душистые травы. Для классической сальсы верде обычно используется петрушка. В числе других обязательных ингредиентов чеснок, каперсы, анчоусы и лук. Для придания нужной консистенции в соус добавляют оливковое масло, уксус, иногда горчицу.

Исторически сальсу верде готовили исключительно вручную, причём ингредиенты не принято было сильно измельчать. Наоборот, чем крупнее они нарезались, тем насыщеннее был вкус. Используют соус как приправу к основным блюдам из рыбы, овощей, птицы и мяса.

Время приготовления: 10 мин

1 зубчик чеснока
0,5 солёного или маринованного огурца
30 г петрушки
горсть листьев базилика
горсть листьев мяты
1 ст. л. без верха каперсов
6 филе анчоусов
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 78 ккал

• Чеснок очистить. Огурец мелко нарубить. Петрушку промыть, стряхнуть воду, произвольно нарубить. Базилик и мяту промыть, обсушить, крупно нарубить.

• Чеснок, огурец, всю зелень, каперсы и анчоусы сложить в чашу блендера, добавить горчицу, уксус и масло, измельчить (степень измельчения продуктов определить по желанию).

• Соус подавать к основному блюду.

Сальтимбокка

Итальянская закуска, родиной которой считается Рим. Сальтимбокку готовят из говядины, свинины или курятины. Мясо предварительно маринуют со специями, затем обжаривают и тушат в вине. В Риме для этих целей используют исключительно десертное вино марсала. Существуют различные версии приготовления этой закуски, но обычно на отбитый тонкий слой мяса кладут ломтики ветчины прошутто и листья шалфея, затем обжаривают до готовности.

На 4 порции
Время приготовления: 12 мин

600 г телятины с внутренней стороны бедра
4 ломтика копчёной ветчины
4–8 листочков свежего шалфея
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана сухого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Телятину разрезать на 4 ломтика. Каждый ломтик отбить, обернуть кусочком ветчины, сверху с помощью зубочистки прикрепить по 2 листочка шалфея. Посолить и поперчить по вкусу.

• На сковороде разогреть растительное и сливочное масло, уложить кусочки мяса листочками шалфея вниз, обжаривать 1 минуту, перевернуть и обжаривать в течение ещё 1 минуты.

• В сковороду с оставшимся от жарки мясным соком влить вино, перемешать, выложить в соус куски мяса, слегка прогреть.

• Выложить сальтимбокку на подогретые тарелки, подавать к столу.

Сальтисон

Традиционное блюдо польской и белорусской кухонь. Считают, что придумали сальтисон итальянцы, но там он не получил такой популярности, как в Польше, Белоруссии, Украине и России. Для блюда используют свиные потроха, которые отваривают, измельчают, приправляют солью, перцем и чесноком, а затем помещают в свиные кишки и отваривают или запекают.

Салями

Твёрдокопчёная колбаса, изготовленная из разных сортов мяса. Предварительно оно ферментируется и высушивается на воздухе, что придаёт готовому продукту уникальные свойства. Салями может храниться длительное время при комнатной температуре.

Разновидности салями можно встретить во многих странах Европы, где её исторически готовили крестьяне, стремясь обеспечить себя мясом на длительный срок. Салями из того или иного региона часто называют его именем. Рецепты различаются, но основные ингредиенты обычно остаются без изменений. Это мясо, рубленый жир, специи, чеснок, вино и уксус.

Подают салями в качестве закуски, а также добавляют в пиццу и салаты, готовят с колбасой бутерброды.

Салат «Янош»

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 небольшой кабачок
1 крупная луковица
3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
0,7 стакана сухого белого вина
150 г салями
4 сваренных вкрутую яйца
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• Кабачок, лук и чеснок очистить, нарезать кубиками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить овощи, влить вино, тушить 7–10 минут, пока не выпарится вся жидкость. Посолить, поперчить по вкусу, снять с огня. Остудить.

• Салями очистить от шкурки, яйца очистить, нарезать тонкими кружочками.

• На блюдо горкой выложить тушёные овощи, вокруг положить кружочки салями и яиц. Подавать к столу.

Фасоль, тушённая с салями

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин + замачивание

500 г белой фасоли
1 зубчик чеснока
300 г салями
200 г нежирного копчёного бекона или охотничьих

колбасок
2 лавровых листа
4 горошины чёрного перца
50 г томатной пасты
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. майорана
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 283 ккал

• Фасоль промыть, залить горячей водой, оставить на ночь. Утром слить воду, залить чистой водой, поместить на огонь.

• Чеснок измельчить. Салями и бекон или колбаски нарезать, добавить к фасоли. Положить туда же лавровый лист, чёрный перец и чеснок. Тушить на слабом огне в течение 1 часа.

• Добавить томатную пасту, сахар, соль и перец, майоран, перемешать.

• Муку обжарить в растительном масле до лёгкого изменения цвета, переложить в кастрюлю с фасолью, тушить ещё 7–10 минут.

Самбал

Приправа, традиционно используемая во многих национальных кухнях, включая Южную Индию, Сингапур, Филиппины, Малайзию, Нидерланды. Существует несколько разновидностей приправы, самыми популярными из которых можно назвать самбал-улек из острого красного перца с добавлением коричневого сахара, соли, уксуса, и самбал-байлак, в состав которого, кроме перца, входят также чеснок, лук, галангал, кокосовое молоко, креветочная паста и пр. Смесь обладает ярким, острым вкусом и насыщенным ароматом. Самбал добавляют в рыбные и мясные блюда, а также используют для приготовления овощей.

Самбал телур

(блюдо малайзийской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 средние картофелины
3 яйца
100 г стручковой фасоли
200 г белокочанной капусты
80 г бобовых ростков
1 средний огурец
1 средняя луковица
1 ст. л. растительного масла
1 небольшой перчик чили
2 ст. л. обжаренного арахиса
200 мл кокосового молока
1 ч. л. сахара
1 ч. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 73 ккал

• Картофель сварить в мундире, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать дольками.

• Фасоль бланшировать 3–4 минуты, охладить, нарезать на кусочки. Капусту бланшировать 1 минуту. Бобовые ростки выложить в миску, залить кипящей водой, оставить на 5 минут,

воду слить. Огурец вымыть, нарезать соломкой.

• Приготовить соус: лук очистить, измельчить, спассеровать на растительном масле 3–4 минуты. Чили измельчить, добавить к луку. Уменьшить огонь до слабого, всыпать измельчённый арахис, готовить 2–3 минуты, постоянно помешивая. Влить кокосовое молоко, тушить 5 минут. Посолить, поперчить по вкусу, добавить сахар и лимонный сок, перемешать.

• Все ингредиенты салата выложить на блюдо, полить соусом, подавать к столу.

Самбук

Холодный десерт на основе яичных белков, в который добавляют свежие ягоды или фрукты, чаще всего яблоки. По виду самбук напоминает желе, но он гораздо нежнее и воздушнее.

О происхождении блюда ведутся споры, так как оно входит в число тех, что остались от русской дореволюционной кухни. Лучшими фруктами для десерта всегда считались ароматные яблоки сорта Антоновка. Их помещали в печь и готовили, пока они не превращались в пюре, которое в дальнейшем использовали как основу для самбука.

Очень вкусным получается десерт из малины, сливы, смородины, брусники и сухофруктов.

Яблочный самбук

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

6–7 яблок
2 яичных белка
3 ст. л. сахара
6 г желатина в гранулах
0,75 стакана воды

Калорийность: 69 ккал

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Выложить на противень, влить в него немного воды, поместить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать до мягкости.

• Печёные яблоки охладить, протереть через сито.

• Белки взбить с сахаром, соединить с яблочным пюре, взбить до образования пышной пены. Смесь должна увеличиться в объёме в 3 раза.

• Желатин замочить в небольшом количестве воды, затем растопить на водяной бане. Процедить, и, помешивая, тонкой струйкой влить в яблочно-белковую массу.

• Разложить самбук по формочкам, поместить в холодильник для застывания. Подавать к столу, по желанию дополнив свежими ягодами или сиропом.

Самбука

Итальянский анисовый ликёр. Цвет напитка может варьироваться от абсолютно прозрачного до тёмно-красного. Содержание спирта составляет 38–42 %. Самбуку производят из пшеничного спирта, добавляя анис и вытяжку из ягод или цветов бузины, латинское название которой, по одной из версий, и дало имя напитку. Дополнительные нотки вкуса ему придаёт букет пряных трав, чей состав держится в строгом секрете. По другой версии, ликёр назван в честь одноимённого города в провинции Тоскана, так же назвался и арабский тип корабля, на котором в своё время прототип современной самбуки привезли в Европу сарацины. Тогда её употребляли как лекарственное средство, а иногда подавали после еды для лучшего пищеварения.

Традиционно самбуку подают с тремя кофейными зёрнами – символами богатства, счастья и здоровья. Ликёр пьют в холодном виде после еды. Иногда напиток поджигают в стопке, а после того, как пламя погаснет, употребляют его тёплым. Самбука входит в состав многих коктейлей.

Самбуса (санбусак)

Арабские и еврейские пирожки из пресного теста или теста фило. В качестве начинки для самбусы подойдут картофель с зеленью, размятый хумус, мясо, брынза и пр. Пирожкам традиционно придают форму треугольника и обжаривают во фритюре.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 пучок петрушки
1 пучок укропа
200 г брынзы
1 упаковка теста фило
соль и перец по вкусу

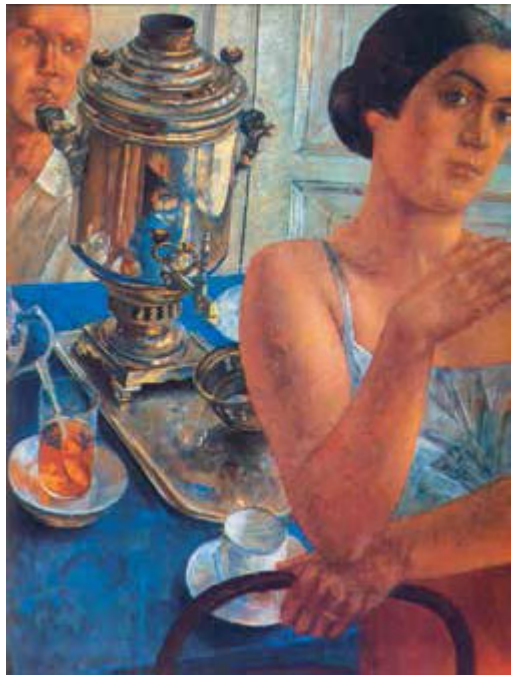
Калорийность: 389 ккал

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Брынзу выложить в миску, размять вилкой, добавить зелень, посолить, поперчить по вкусу.

• Тесто в несколько слоёв разрезать на полосы шириной 4–5 см. На край каждой полосы выложить начинку, завернуть край треугольником и свернуть далее до конца.

• Выложить самбусу на противень, поместить в разогретую до 160 ˚С духовку, выпекать до золотистой корочки в течение 15–20 минут. Достать из духовки, подавать к столу тёплой.

Самовар



Кузьма Петров-Водкин. «За самоваром». 1926 г.

Традиционный прибор, который использовали для кипячения воды на Руси. Его предок появился много столетий назад в Китае. Более того, первые приборы, в которых использовали принцип будущего самовара, существовали уже в античные времена. Самый известный из них – аутепса – представлял собой сосуд, разделённый на две ёмкости. В одну из них наливали воду, а в другую помещали горячие угли. Поскольку носика у древнего самовара не было, для извлечения воды использовали специальный черпак. В Древнем Китае и Японии также были свои приборы для приготовления кипятка, конструкция которых походила на самовар. Как и в последнем, в них были объединены три основных элемента: сосуд для воды, жаровня для углей и труба, которая проходила через сосуд.

На Руси потребность в самоварах возникла вместе с распространением в стране чая. Случилось это в XVII веке. Постепенно напиток стал вытеснять сбитень, который готовили на меду с добавлением трав в специальном приборе – сбитеннике. Внешне он напоминал чайник, а внутри располагалась труба, в которую закладывали угли. Можно сказать, что сбитенник стал

предшественником русского самовара.

Упоминание о первом самоваре относится к 1740 году. Правда, говорится не о знаменитом тульском самоваре, как можно было бы предположить, а о приборе, изготовленном на Суксунском заводе. Самовар из Тулы упоминается в записях 1746 года. Исследователи полагают, что производство было начато одновременно на Тульском и Суксунском заводах, которые в то время принадлежали семье заводчиков Демидовых.

Изготавливали самовары из меди, а для красоты расписывали красками. Постепенно они распространились по всей стране и стали символом русского гостеприимства. Столицей производства самоваров считалась Тула, именно здесь их производили больше всего, косвенным свидетельством чему стала известная поговорка о том, что «в Тулу со своим самоваром не ездят».

Сегодня увидеть настоящий самовар можно по большей части только в музее. А для подогревания воды используют электрические самовары, устроенные по принципу кипятильника.

Самогон

Русский крепкий спиртной напиток, традиционно изготавливаемый в домашних условиях с помощью аппарата для перегонки. Сырьём для самогона служит брага – спиртосодержащая жидкость, которая получается в результате брожения в присутствии сахаров. Гонят самогон из зерновых, фруктов, свёклы, картофеля и пр. Аналоги самогона есть у многих народов, так, самогоном, по сути, являются ром, джин, текила, виски и многие другие крепкие алкогольные напитки, получаемые методом дистилляции.

Название «самогон» в нашей стране появилось только после революции 1917 года, до этого такие напитки называли «корчма». Самодельный алкоголь пользовался особенной популярностью в Сибири, где было сложно приобрести «казённую» водку.

Борьба с самогоноварением продолжалась практически всё время существования напитка. Особенно жёсткой она стала после 1917 года, во времена Советской власти. Самогонщиков высмеивали в фельетонах и карикатурах, публично осуждали и даже сажали в тюрьму. Но и такие жёсткие меры не убили в народе любви к домашнему самогону.

Неприятный запах домашнего самогона вызывается неправильной технологией изготовления браги, когда для неё используются хлебопекарные дрожжи. Правильным же вариантом является либо естественное брожение без добавления дрожжей,

либо использование специальных спиртовых или винных дрожжей.

Самогонный аппарат

Самоса

Индийские жареные пирожки характерной конусообразной формы, как правило, с овощной начинкой, чаще всего с картофелем.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

Для начинки
4 крупные картофелины
1–2 см корня имбиря
0,5 стручка зелёного перца чили
1 пучок кинзы
1 стакан + 5 ст. л растительного масла
1 ч. л. зиры
2–3 ст. л. зелёного горошка
10 орешков кешью
2 ч. л. изюма без косточек
1 ч. л. смеси специй гарам масала
1 ч. л. куркумы
соль по вкусу

Для теста
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. зиры
4 ст. л. растительного масла
0,7 стакана воды
соль по вкусу

Калорийность: 374 ккал

• Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, нарезать небольшими кубиками. Имбирь очистить от кожицы, натереть. Из перца чили удалить семена, измельчить. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. ложки растительного масла, всыпать зиру, обжаривать 15 секунд.

• Добавить имбирь, перец чили, зелёный горошек, кешью и изюм, перемешать. Тушить 3 минуты.

• В кастрюлю выложить картофель, добавить кинзу, специи гарам масала, куркуму, посолить по вкусу, перемешать. Снять с огня, остудить начинку.

• Приготовить тесто. В муку всыпать зиру, соль, влить растительное масло, растереть руками в крошку. Постепенно подливая воду, замесить крутое тесто. Разделить его на кусочки весом примерно 50 г. Каждый раскатать в овальную лепёшку, которую разрезать поперёк на две половины. Части лепёшки свернуть конусом, склеив места соединения водой, положить внутрь 1 ст. ложку начинки, залепить с помощью воды.

• Хорошо разогреть оставшееся растительное масло, обжарить самосу до золотистого цвета со всех сторон.

• Подавать пирожки горячими, по желанию дополнив зелёным чатни и тамариндовым соусом.

Самса

Блюдо узбекской и таджикской кухонь, пирожки из слоёного теста. Чаще всего в самсу в качестве начинки кладут баранину с пряными травами, а чтобы она получилась сочной, в фарш добавляют много лука. Для приготовления начинки также используют тыкву, творог и пр. Самса может быть любой формы, но обычно готовят треугольные пирожки.

Самса с тыквой

На 6–8 шт.
Время приготовления: 1 час

1 кг слоёного теста
400 г спелой оранжевой тыквы
200 г курдючного жира
1 белая луковица
щепотка зиры
1–2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Тесто раскатать, разрезать на квадраты. Тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Курдючный жир измельчить. Лук очистить, мелко нарубить.

• К тыкве добавить курдючный жир и лук, щепотку зиры, соль и перец по вкусу, перемешать.

• В центр квадрата из теста положить начинку, защипнуть края так, чтобы получился треугольник. Выложить самсу на смазанный маслом противень.

• Выпекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30–40 минут.

Самса с бараниной

На 8–10 шт.
Время приготовления: 2,5 часа

4 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
300 г курдючного жира
300 г мякоти баранины

3 крупные белые луковицы
щепотка зиры
1–2 ст. л. растительного масла
2–3 ч. л. кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 348 ккал

• Муку соединить с солью, влить воду, заместить крутое тесто. Накрыть влажной тканью, оставить на 30–40 минут. За это время обмять 2–3 раза.

• Вытопить 200 г курдючного жира, слегка охладить. Тесто разделить на несколько частей, каждую раскатать в лепёшку и смазать курдючным жиром. Свернуть лепёшки рулетом, обернуть пищевой плёнкой и убрать на 1 час в холодильник.

• Рулеты разрезать на 3–4 части, раскатать по линии разреза в тонкий круг.

• Мясо и оставшийся курдючный жир мелко нарезать или пропустить через мясорубку с крупной решёткой. Лук очистить, измельчить, добавить в фарш. Посолить, поперчить, добавить зиру, перемешать.

• В центр раскатанной лепёшки положить начинку, разровнять тонким слоем. Соединить противоположные края так, чтобы получился треугольник, хорошо защипнуть.

• Выложить самсу на смазанный маслом противень, посыпать семенами кунжута, поместить в разогретую до 220 °С духовку на 30 минут.

• Подавать горячей.

Сангза (санза)

Блюдо узбекской и киргизской кухни, сладкие витушки из теста. Подают сангзу традиционно к чаю, посыпав сахарной пудрой или дополнив мёдом, вареньем, джемом.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 кг пшеничной муки
2 яйца
1 стакан молока
100 г топлёного масла
1 стакан растительного масла
1 ст. л. сахарной пудры
соль по вкусу

Калорийность: 336 ккал

• Муку высыпать горкой на стол. Яйца соединить с молоком, слегка взбить. Охлаждённое растопленное масло и яично-молочную смесь смешать с мукой, посолить, замесить тесто. Скатать в шар, накрыть салфеткой, оставить на 30–40 минут.

• Из теста сформировать небольшие шарики, обмазать их растительным маслом, растянуть в жгутики длиной 50 см и не толще карандаша. Каждый сложить в 3–4 раза и свернуть спиралью.

• Обжарить сангзу во фритюре до золотистого цвета. Извлечь шумовкой, выложить на салфетку, чтобы удалить излишек жира. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Сангрита

Мексиканский безалкогольный коктейль, которым принято запивать текилу. Вкус у сангриты кисло-острый. Родиной коктейля считается штат Халиско, там напиток готовят из сока померанцев (горьких апельсинов), граната и лайма. В смесь добавляют молотый перец чили. Можно встретить также рецепт сангриты с томатным, а не гранатовым соком. Этот вариант коктейля особенно популярен там, где гранаты дороги. В Мексике его называют «сангрита гринго».

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

2 части апельсинового сока
2 части свежевыжатого сока лайма (по желанию)
1 часть свежевыжатого гранатового сока
щепотка острого молотого перца чили или несколько капель соуса табаско
1–2 колечка перца халапеньо или кружок лайма

Калорийность: 52 ккал

• Смешать все ингредиенты коктейля, влить в бокал или высокий стакан.
• По желанию украсить напиток колечками перца или кружком лайма.
• Подавать с текилой в отдельной стопке-шоте.

Сангрия

Испанский напиток на основе вина с фруктами. Полагают, что появился он примерно четыре столетия назад на юге страны. Название «сангрия» переводится с испанского как «кровопускание». Многие считают, что это обусловлено тем, что для приготовления используют красное, как кровь, вино. Но существуют и другие легенды, объясняющие такое название. По одной из них, в конце XVII века в провинции Риоха случился неурожай. Но суровые феодалы не хотели мириться с таким положением вещей и стали жестоко карать крестьян, которые не приносили им оброк. Кровь невинных жертв лилась рекой, пока кто-то не догадался преподнести в дар фруктовый напиток на основе красного вина. Феодалам он пришёлся по вкусу, а сангрия получила своё название в память о пролитой ими крови.

Всемирную популярность этому напитку принесла Нью-Йоркская выставка 1964 года. На ней попробовать и оценить вкусовые качества сангрии смогли представители разных стран. Замечательный прохладительный напиток пришёлся по вкусу и стал активно продаваться по всему миру. Сегодня, кроме традиционной красной сангрии, в Испании и за её пределами можно попробовать напиток на основе белого и даже игристого вина.

На 12 порций
Время приготовления: 40 мин + вымачивание

1 спелое сладкое яблоко
1 спелый персик
1 апельсин
1 стакан бренди или коньяка
1 бутылка горького тоника
1 бутылка красного сухого вина
2 ст. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы

• Фрукты вымыть. Удалить из яблока сердцевину, из персика – косточку. Апельсин очистить от кожуры.

• Фрукты нарезать кубиками, залить бренди, поместить на 4–6 часов в холодильник.

• Затем переложить смесь в кастрюлю, влить тоник и вино. Добавить сахар и корицу, размешать. Оставить на 15 минут, чтобы напиток настоялся.

• Сангрию процедить, разлить по бокалам, подавать к столу.

Сандвич

см. Сэндвич.

Сандей (санди)

Десерт родом из США. Готовят его из шариков мороженого, добавляя орехи, шоколад, ягоды и взбитые сливки, а украшают желе или фруктовым сиропом. Где впервые приготовили сандей, неизвестно, на право называться родиной десерта претендует сразу несколько американских штатов и городов, в их числе Луизиана, Нью-Орлеан, Буффало, Нью-Йорк.

Интересна история названия сандей. В переводе с английского оно означает «воскресенье». В некоторых штатах, согласно установленному в них закону, употреблять мороженое по воскресеньям запрещено, а вот смесь мороженого с добавками является уже совершенно другим продуктом, не подпадающим под действие закона, и лакомиться таким десертом по воскресеньям не возбраняется.

Сандей с клубникой

На 4–5 порций
Время приготовления: 10 мин

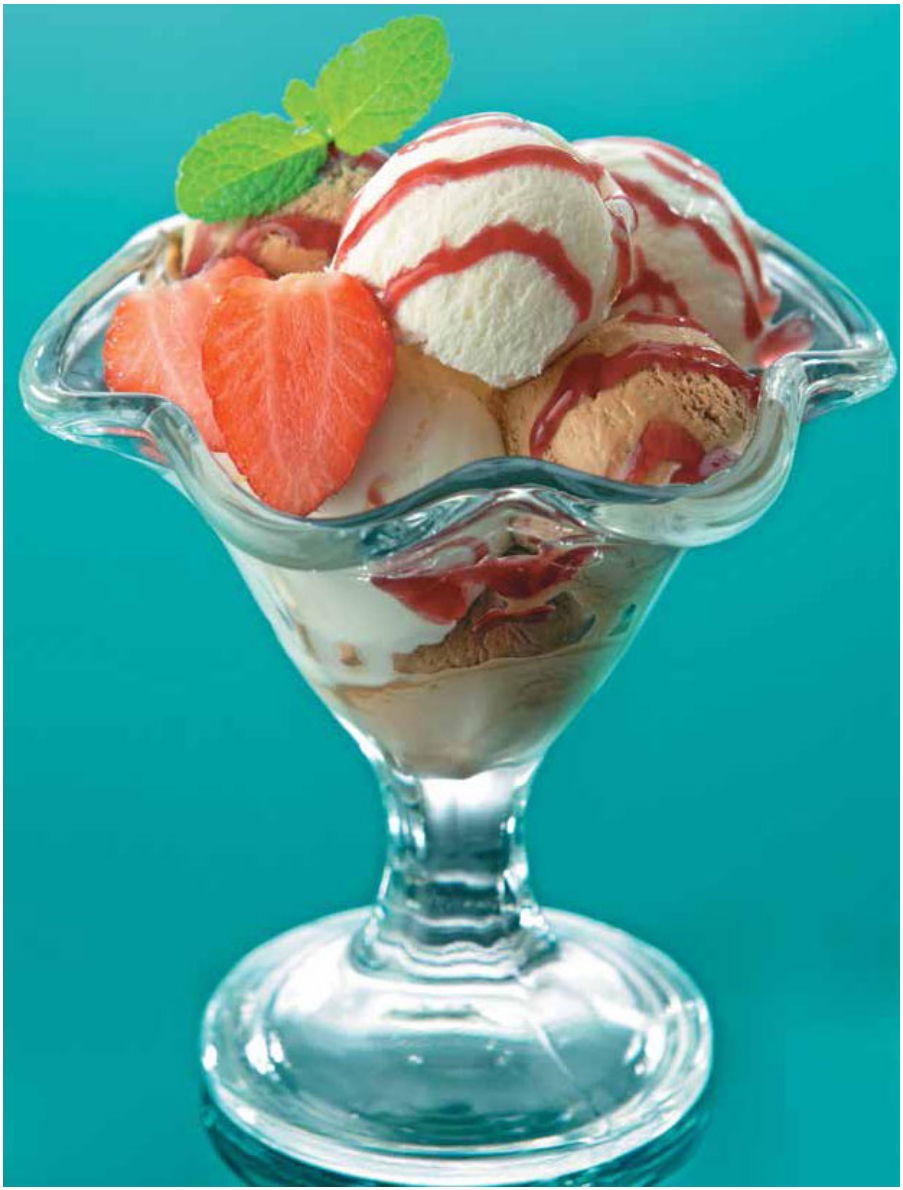
250 г ванильного мороженого
250 г шоколадного или кофейного мороженого
150 г свежей клубники
100 мл клубничного сиропа
свежая мята для украшения

Калорийность: 199 ккал

• Оба вида мороженого сформовать в виде шариков и выложить в креманки.

• Клубнику промыть обсушить, разрезать ягоды пополам, если они крупные. Украсить мороженое клубникой.

• Полить десерт клубничным сиропом, украсить листочками свежей мяты и сразу подавать.



notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.